

# คู่มือ การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล



พลตรีหญิง กมพร ส่วนสมจิตร

สำนักงานแพทยทหาร  
กองบัญชาการทหารสูงสุด

คู่มือ  
การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล

โดย

พลตรีหญิง กมลพร ส่วนสมจิตร

สำนักงานแพทยทหาร  
กองบัญชาการทหารสูงสุด

## คำนำ

ในสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน กำลังพลของกองทัพไทย กำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่รุนแรง จากปัญหาทางเศรษฐกิจ การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบต้องต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อยู่ในที่สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเครียด ทั้งในการทำงานและในครอบครัว เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ครอบครัวขาดความอบอุ่นและเกิดปัญหา ยาเสพติดในชุมชนที่พักอาศัยของกำลังพล

จากผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2542 ของกำลังพลกองบัญชาการทหารสูงสุดพบว่า กำลังพลร้อยละ 14.23 ตรวจพบผิดปกติหรือเป็นโรค เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การชอบบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และ แคลอรีสูง ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การบำบัดแก้ไขความเครียดด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ส่งผลให้ต้องสูญเสียงบประมาณของชาติจำนวนมาก ในการรักษาพยาบาลกำลังพลที่เจ็บป่วยเหล่านั้น

ผู้วิจัยได้ดำเนินโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกรมยุทธบริการทหาร และครอบครัว เป็นโครงการนำร่อง เพื่อหาแนวทางที่จะทำให้อำนาจพลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) โดยให้กำลังพลและครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมในโครงการให้มากที่สุด เพื่อมุ่งหวังให้กำลังพลมีสุขภาพดีขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และปลอดภัย มีครอบครัวที่อบอุ่น และปราศจากปัญหาเสพติดในชุมชนของตน ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

ผลจากการดำเนินโครงการนำร่องนี้ ผู้วิจัยได้จัดพิมพ์ คู่มือ การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล เพื่อขยายผลให้หน่วยต่างๆ ของกองทัพไทยได้ใช้เป็นแนวทาง นำไปพิจารณาประยุกต์ดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลที่เหมาะสมกับทรัพยากร สิ่งแวดล้อมและขีดความสามารถของหน่วยตนได้ต่อไป ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อกองทัพที่จะมีกำลังพลที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้การปฏิบัติการกิจได้ผลตามความมุ่งหมาย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลง ช่วยประหยัดงบประมาณของชาติ

## สารบัญ

หน้า

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| คำนำ                                                                           | 1  |
| สารบัญ                                                                         | 2  |
| คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล                                               | 3  |
| แนวคิดเกี่ยวกับโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล                                  | 4  |
| ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ และหลักการส่งเสริมสุขภาพ                           | 6  |
| กรอบความคิดในการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล                                        | 7  |
| คำจำกัดความ                                                                    | 8  |
| โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล และครอบครัว                                     | 9  |
| วัตถุประสงค์ของโครงการ                                                         | 9  |
| สิ่งที่คาดหวังจากการดำเนินงานโครงการ                                           | 9  |
| แผนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล                                         | 10 |
| การเตรียมการก่อนเริ่มดำเนินโครงการ                                             | 11 |
| ขั้นตอนการดำเนินการ                                                            | 12 |
| แผนผังการประเมินโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล                                 | 16 |
| การประเมินขั้นตอนและกระบวนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล                  | 17 |
| แนวทางการจัดกิจกรรมระดมวิสัยทัศน์กำลังพล / ครอบครัว หาปัญหาและแนวทางแก้ไข      | 22 |
| แผนผังกำกับกิจกรรม                                                             | 28 |
| คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัวกำลังพล                                       | 29 |
| บรรณานุกรม                                                                     | 35 |
| ภาคผนวก                                                                        | 36 |
| ผนวก ก กรณีตัวอย่าง โครงการนำร่อง การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกรมยุทธบริการทหารฯ | 37 |
| ผนวก ข แบบสอบถามปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ               | 45 |
| ผนวก ค การประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพล                                      | 53 |
| ผนวก ง การประเมินสิ่งแวดล้อมทางสังคมของกำลังพล                                 | 54 |
| ผนวก จ การประเมินแนวคิด และพฤติกรรมสุขภาพของผู้บริหาร                          | 55 |
| ผนวก ฉ แบบสำรวจสุขภาพประจำปี กำลังพล                                           | 56 |

สำนักงานแพทย์ทหาร สำนักผู้บัญชาการทหารสูงสุด  
2218 ถ.กรุงเทพ-นนทบุรี บางซื่อ  
กทม. 10800  
โทร. 5857314 และ 9107742  
10 สิงหาคม 2543

## คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล

**กำลังพล** เป็นอำนาจกำลังรบที่สำคัญยิ่ง ดังนั้นการที่กองทัพประกอบด้วยกำลังพลที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ จะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติภารกิจได้ผลตามความมุ่งหมาย แต่ในทางตรงกันข้าม หากกองทัพใดมีกำลังพลที่สุขภาพไม่สมบูรณ์ เจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ จำนวนมาก กองทัพนั้นจะอ่อนแอ และเป็นการยากที่จะปฏิบัติภารกิจในการป้องกันประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน คนไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่รุนแรง เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและครอบครัว ซึ่งเชื่อมโยงกับโลกที่สลับซับซ้อน และเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาที่คนไทยซึ่งคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมเล็กในอดีต ต้องเปลี่ยนมาเป็นการอยู่ร่วมกันแบบสังคมใหญ่อย่างกระหน่ำ ท้ามกลางการไหลบ่าทางวัฒนธรรม ข้อมูลข่าวสาร และเทคโนโลยีสมัยใหม่ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ประกอบกับการตกต่ำทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยเป็นอย่างยิ่ง

กำลังพลของกองทัพไทย ก็ตกอยู่ในสภาวะเดียวกันกับคนไทยส่วนใหญ่ เนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจ การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ต้องต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อยู่ในที่สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเครียดทั้งในการทำงาน และในครอบครัว เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ครอบครัวขาดความอบอุ่น และเกิดปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนที่พักอาศัยของกำลังพล

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2542 ของกำลังพลกองบัญชาการทหารสูงสุด ดำเนินการโดยสำนักงานแพทย์ทหาร พบว่ากำลังพลร้อยละ 14.23 ตรวจพบผิดปกติหรือเป็นโรค เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การชอบบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและแคลอรีสูง ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการบำบัดแก้ไขความเครียดด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ส่งผลให้ต้องสูญเสียงบประมาณของชาติจำนวนมากในการรักษาพยาบาลกำลังพลที่เจ็บป่วยเหล่านั้น

ในอดีตที่ผ่านมาการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่ ได้มุ่งเน้นที่การรักษาโรคเป็นหลัก ซึ่งจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของประเทศไทยได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า การทุ่มเทพิทยาการจำนวนมากไปในการรักษาโรค ถึงปีละประมาณ 250,000 ล้านบาท และเพิ่มขึ้นทุกปีประมาณร้อยละ 10-16 ต่อปี ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่ายาและเวชภัณฑ์ รวมทั้งเทคโนโลยีทางการแพทย์ราคาแพงที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ แต่ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพของประชาชนดีขึ้นสมกับทรัพยากรที่ได้ลงทุนไป ประชาชนยังเจ็บป่วย พิกัด และล้มตายโดยไม่จำเป็นจำนวนมาก และผู้ที่เจ็บป่วยแล้วส่วนใหญ่ยังได้รับการบริการรักษาพยาบาลที่ไม่ดีพอ ในทางตรงกันข้าม การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ที่ผู้บริหารและประชาชนทั่วไปให้ความสนใจและเห็นคุณค่าน้อย กลับเป็นกลวิธีที่ให้ผลทางสุขภาพสูงสุด และคุ้มค่า

ดังนั้น การป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นที่สุดต่อสุขภาพที่ดีของกำลังพล แทนที่จะคอยพึ่งพาการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยจากการบริการของบุคลากรทางการแพทย์เพียงฝ่ายเดียว เพราะการรักษาพยาบาลเป็นการซ่อมสุขภาพที่ทรุดแล้ว และบางครั้งก็ไม่อาจฟื้นฟูให้กลับดีได้เช่นเดิม

## แนวคิดเกี่ยวกับโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล

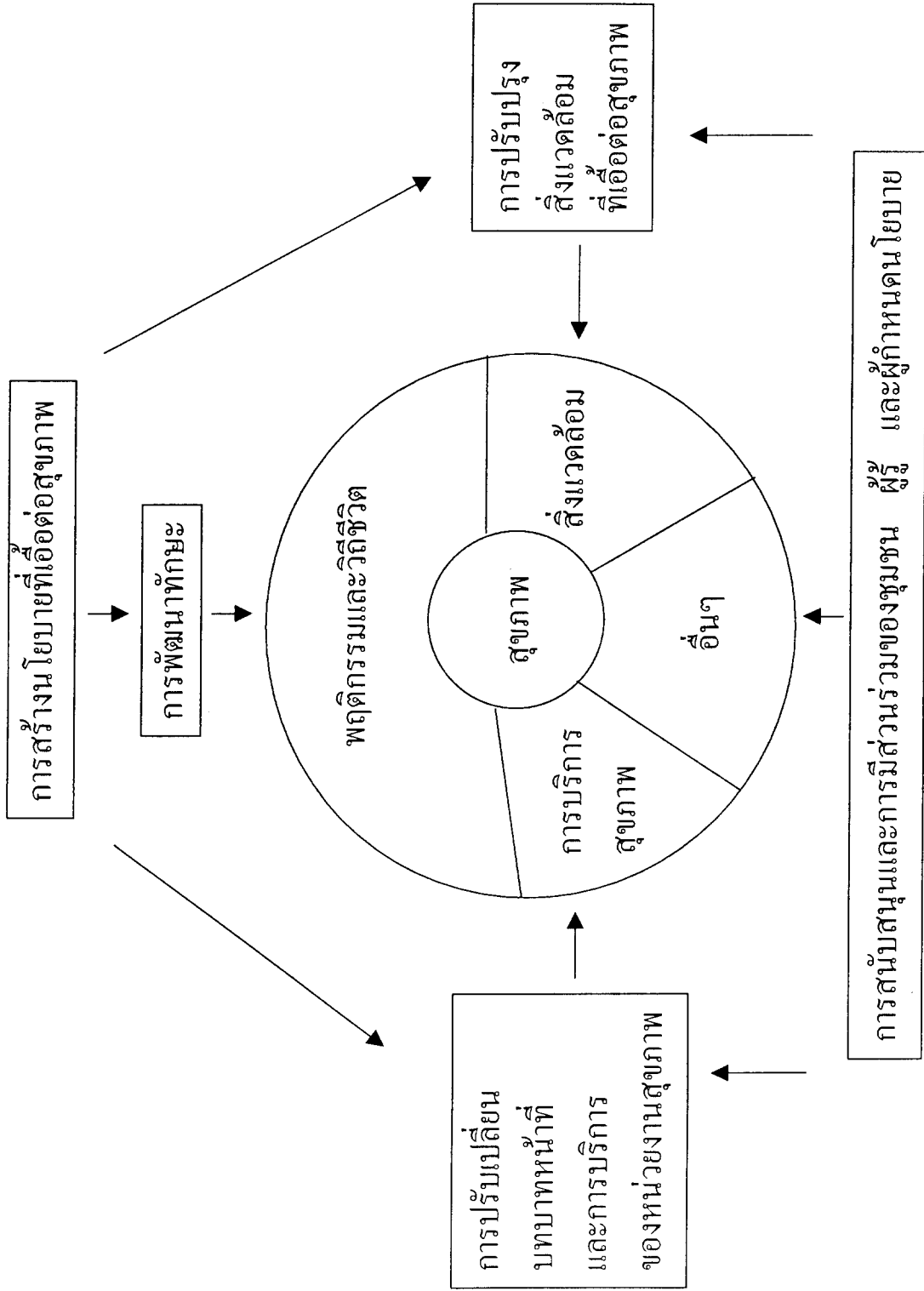
ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจขณะนี้ การส่งเสริมสุขภาพกำลังพลให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นการลงทุนน้อยแต่ให้ประโยชน์คุ้มค่า นอกจากนี้การป้องกันไม่ให้กำลังพลเจ็บป่วยหรือพิกัดจากโรคที่สามารถป้องกันได้ จะช่วยทำให้กำลังพลมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า การที่ต้องรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสุขภาพกำลังพลเมื่อเจ็บป่วยแล้ว

ผู้ดำเนินโครงการควรใช้วิธีการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ โดยเน้นที่การจัดกระบวนการ และกิจกรรม ระดมวิสัยทัศน์เพื่อหาปัญหาและข้อเสนอแนะในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยให้กำลังพลเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นของตนเองที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งจะส่งผลให้มีการพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งต่างกับการส่งเสริมสุขภาพแบบเดิมที่เน้นการจัดบริการสุขภาพบางประเภท และการให้สุขศึกษาจากบุคลากรด้านการแพทย์แต่เพียงฝ่ายเดียว

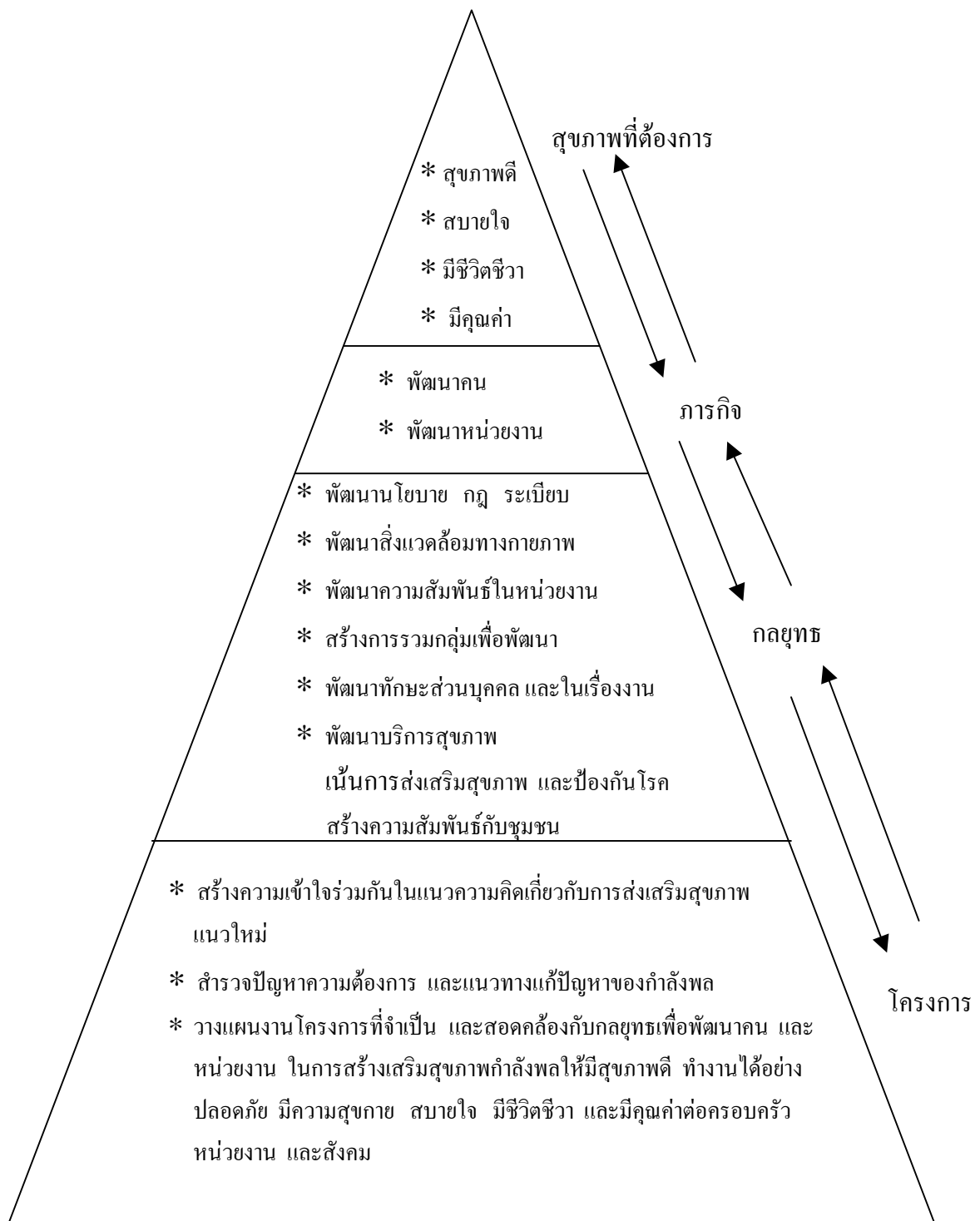
การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วย กำลังพล และเจ้าหน้าที่ฝ่ายการแพทย์ผู้รับผิดชอบดูแลกำลังพลในหน่วยนั้น และควรมีการประชุมเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน ในแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ พร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับ ให้ทุกฝ่ายได้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อนเริ่มดำเนินโครงการ

**ผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วยของทหาร เป็นผู้สำคัญที่สุดที่จะทำให้การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพลเป็นผลสำเร็จได้อย่างดี** เนื่องจากการมีระเบียบวินัยของทหาร หากผู้บริหารเห็นความสำคัญและตั้งใจส่งเสริมสุขภาพกำลังพลในหน่วยของตน เพื่อมุ่งหวังให้กำลังพลมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีความสุขและปลอดภัยแล้ว จะสามารถดำเนินการเป็นผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลในแต่ละหน่วย ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดเป็นแผนงานของหน่วยที่ชัดเจน และไม่ควรปรับเปลี่ยนบ่อย ๆ ตามการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วย ที่จะต้องเปลี่ยนตามวาระ

นอกจากนี้ผู้บังคับหน่วยที่จะดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ควรเปิดโอกาสให้กำลังพลในหน่วยได้แสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างอิสระ สามารถให้ข้อมูลตามความเป็นจริง ทั้งในการตอบแบบสอบถาม การถูกสัมภาษณ์ และการจัดกิจกรรมเพื่อระดมวิสัยทัศน์ในการหาปัญหาและแนวทางแก้ไขของกำลังพล โดยไม่ถือเป็นความผิดหรือมีผลให้คุณให้โทษแก่กำลังพลผู้นั้น ในภายหลัง เพื่อประโยชน์ของผู้บังคับหน่วย และหน่วยแพทย์ที่ดำเนินโครงการ จะได้นำข้อมูลตามความเป็นจริงเหล่านั้นมาร่วมกันพิจารณาวางแผน โครงการ และนโยบายของหน่วย เพื่อปรับปรุงแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องสิ่งแวดล้อม ที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพของกำลังพล พร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทางและกลวิธีที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพลให้เหมาะสม และยั่งยืน ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อกองทัพ ที่จะมีกำลังพลที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้การปฏิบัติการกิจของกองทัพได้ผลตามความมุ่งหมาย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลง ช่วยประหยัดงบประมาณของชาติ



แผนภาพที่ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสู่คุณภาพ และหลักการส่งเสริมสู่คุณภาพ



**แผนภาพที่ 2** กรอบความคิดในการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล<sup>1</sup>

<sup>1</sup> มานิตย์ ประพันธ์ศิลป์. การสร้างเสริมสุขภาพ... คนทำงาน .

(กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข , 2542) . หน้า 39

## คำจำกัดความ

**การสร้างเสริมสุขภาพ** หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก โดยเน้นที่การจัดกระบวนการและกิจกรรม เพื่อมุ่งให้บุคคลและชุมชนสามารถพัฒนาสุขภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งต่างกับความหมายเดิมที่เน้นการจัดบริการสุขภาพบางประเภท และการให้สุขศึกษา

**พฤติกรรมสุขภาพ** หมายถึง วิถีชีวิต และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล (Lifestyle) ที่ส่งผลให้สุขภาพดี หรือเสื่อมถอยหรือเกิดโรค เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การชอบบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ขาดการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ฯลฯ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด ก่อให้เกิดพิษภัยต่อสุขภาพ เป็นต้น

**สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ** (Physical Environment) หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบ ๆ กายของคนในหน่วยงาน ซึ่งสามารถจับต้องและสัมผัสได้ เช่น อาคารสถานที่ อุปกรณ์ในการทำงาน เครื่องมือ เครื่องจักร ของเสีย ขยะ รวมทั้งแสง เสียง ความร้อน รังสี ฝุ่นละออง และจุลินทรีย์ เป็นต้น

การมีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น มลพิษในอากาศ ฝุ่นละออง เสียงที่ดังเกินไป สารเคมีที่เป็นอันตราย อุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไป การสั่นสะเทือน ความชื้น แสงและความแออัด อาจส่งผลต่อสุขภาพของกำลังพลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งอุบัติเหตุได้

**สิ่งแวดล้อมทางสังคม** (Social Environment) หมายถึง ความสัมพันธ์ในองค์กร ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานกับกำลังพล และความสัมพันธ์ระหว่างกำลังพลแต่ละคนกับเพื่อนร่วมงาน กับผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา

นอกจากนี้ยังรวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างกำลังพลกับสมาชิกในครอบครัว และความสัมพันธ์กับครอบครัวอื่นในชุมชนที่พักอาศัยของกำลังพลด้วย

# โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล และครอบครัว

## วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ให้เกิดจิตสำนึก และเพิ่มความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพลและครอบครัวให้ถูกต้อง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดโรค
3. เพื่อปรับปรุงและพัฒนาสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ของกำลังพล และชุมชนบริเวณที่พักอาศัยของครอบครัวกำลังพล ให้เป็นสังคมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะของทุกคน (Social Well Being)
4. เพื่อปรับปรุงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) ในสถานที่ทำงาน และบริเวณบ้านพักของกำลังพลให้ดีขึ้น เพื่อความปลอดภัยและบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ
5. ให้กำลังพลและครอบครัว ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานและชุมชนของตนให้มากที่สุด เพื่อลดผลกระทบจากปัญหาทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

## สิ่งที่คาดหวังจากการดำเนินงานโครงการ

1. กำลังพลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ดีขึ้น
2. กำลังพลมีสุขภาพดีขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน
3. ครอบครัวกำลังพล มีความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างอบอุ่นและมีสุขภาพดีขึ้น
4. กำลังพลและครอบครัว ทราบถึงโทษและพิษภัยของยาเสพติด ร่วมกันต่อต้านป้องกันการผลิต การเสพ และการขายยาเสพติดในชุมชนของตน
5. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) บริเวณที่ทำงานและบ้านพักดีขึ้น
6. สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ในชุมชนทหารดีขึ้น
7. ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของกำลังพลและครอบครัวลดลง ช่วยประหยัดงบประมาณของชาติ

## แผนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล

หน่วย .....

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ..... ปี ..... เดือน      ระหว่าง ..... ถึง .....

ผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วย .....

กำลังพล (หน่วย) ..... จำนวน ..... คน ประกอบด้วย

\* นายทหารสัญญาบัตร ..... คน

\* นายทหารชั้นประทวน ..... คน

\* ลูกจ้าง ..... คน

\* พลทหาร ..... คน

\* อื่น ๆ ..... คน

การจัดหน่วย แบ่งออกเป็น ..... กอง ..... แผนก ได้แก่

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 2. ....  |
| 3. .... | 4. ....  |
| 5. .... | 6. ....  |
| 7. .... | 8. ....  |
| 9. .... | 10. .... |

ครอบครัวกำลังพล ที่พักอาศัยในบริเวณพื้นที่ของหน่วย จำนวน ..... ครอบครัว

มีสมาชิกในครอบครัวรวม ..... คน

หน่วยแพทย์ที่รับผิดชอบ ดูแลสุขภาพกำลังพลในหน่วยนี้ได้แก่ .....

ผู้ดำเนินโครงการ ประกอบด้วย

\* แพทย์ ..... คน      \* พยาบาล ..... คน

\* ทันตแพทย์ ..... คน      \* เภสัชกร ..... คน

\* อื่น ๆ ได้แก่ .....

หัวหน้าโครงการ ..... ตำแหน่ง .....

## การเตรียมการก่อนเริ่มดำเนินโครงการ

ผู้ดำเนินโครงการควรทำการสำรวจ และรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. บุคลากร จำนวนเจ้าหน้าที่ที่จะสามารถเข้าร่วมดำเนินโครงการได้ แต่ละคนมีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพมากน้อยเพียงใด
2. วัสดุอุปกรณ์ ที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินโครงการของเดิมที่มีอยู่แล้ว มีอะไรบ้างจะต้องจัดหาอะไรเพิ่มเติมบ้าง เช่น คอมพิวเตอร์ เครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องพิมพ์ กล้องถ่ายรูป ฯลฯ
3. การบริการด้านการแพทย์ที่ดำเนินการอยู่แล้ว มีงานใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น การบริการตรวจสุขภาพประจำปี ฯลฯ
4. นโยบายของกองทัพที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพที่มีอยู่เดิม เช่น นโยบายการตรวจสุขภาพประจำปี นโยบายการป้องกันปราบปราม บำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้เสพยาเสพติด นโยบายการป้องกันโรคเอดส์ นโยบายการเล่นกีฬาทุกป่ายวันพุธ ฯลฯ
5. งบประมาณสนับสนุนการดำเนินโครงการ จะมาจากที่ไหนได้บ้าง เช่น งบประมาณปกติ เงินทุนจากภายนอก การจัดกิจกรรมหาเงินทุนดำเนินโครงการ เงินบริจาค ฯลฯ

## ขั้นตอนการดำเนินการ

การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ในสถานที่ทำงาน มี 18 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

### 1. พบผู้บริหารรับหลักการ

ติดต่อขอเข้าพบ ผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วย เพื่อให้ทราบวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่จะได้รับการดำเนินโครงการ เพื่อรับหลักการ อนุมัติให้ดำเนินโครงการ และยินดีให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน พร้อมทั้งขอความคิดเห็น และคำแนะนำ เนื่องจากผู้บังคับหน่วยเป็น ผู้สำคัญที่สุดที่จะทำให้โครงการนี้สำเร็จได้ด้วยดี

### 2. แสวงหาแนวร่วม

ติดต่อนัดพบผู้บริหารตามลำดับขั้นตอนสายการบังคับบัญชาที่รองลงมา เช่น รองเจ้ากรมฯ, ผู้ช่วยเจ้ากรมฯ ผู้อำนวยการกองต่างๆ และหัวหน้าหน่วยงานในกรมฯ เพื่อให้ทราบวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการดำเนินโครงการ พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการดำเนินงาน รวมทั้งขอความคิดเห็น และคำแนะนำ

3. ตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน เพื่อปรับแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลให้ตรงกัน และร่วมรับผิดชอบดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพตามโครงการ

คณะกรรมการประกอบด้วย

3.1 ผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วย เป็นประธานที่ปรึกษาโครงการ

3.2 ผู้อำนวยการกอง หัวหน้าส่วนราชการ ผู้แทนกำลังพล ร่วมเป็นกรรมการ

3.3 บุคลากรด้านการแพทย์ ผู้ดำเนินโครงการ

4. จัดตั้งสำนักงานโครงการ เป็นที่ประชุมคณะกรรมการ และเก็บรวบรวมข้อมูลแจ้งหมายเลขโทรศัพท์สำหรับติดต่อให้คณะกรรมการดำเนินงานทราบ

5. การสำรวจรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น โดยคณะผู้ดำเนินโครงการออกเดินสำรวจ และสัมภาษณ์ผู้แทนกำลังพลแต่ละกอง / แผนก รวบรวมปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพของกำลังพลในสถานที่ทำงาน รวมทั้งรวบรวมแนวคิดของกำลังพลในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น พร้อมทั้งบันทึกภาพบริเวณที่มีปัญหา นำมาวิเคราะห์ปัญหาเบื้องต้น ซึ่งแม้จะได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนถูกต้องสมบูรณ์นัก แต่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาหาทางแก้ปัญหาได้ระดับหนึ่ง

ตัวอย่างปัญหาที่ได้จากการสำรวจรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นในโครงการนำร่อง

เช่น



ที่ทิ้งขยะรวมสกปรก ส่งกลิ่นเหม็น



ห้องส้วมชำรุด สกปรก



มลพิษจากควันท่อไอเสีย ขณะซ่อมรถ



กำลังพลไม่มีอุปกรณ์ป้องกันเศษโลหะ  
กระเด็นเข้าตาขณะเจียอะไหล่รถยนต์



กำลังพลใช้มือเปล่าสัมผัสน้ำมันเครื่อง  
ขณะปฏิบัติงาน



การพ่นสีรถ เจ้าหน้าที่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน

6. จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน (ครั้งที่ 1) เพื่อรวบรวมความคิดเห็น และปรับแนวความคิดคณะกรรมการในการดำเนินงานให้ตรงกัน โดยมุ่งหวังให้คณะกรรมการได้ร่วมกัน ตระหนักถึงปัญหาในหน่วยงานของตน และมีความประสงค์จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้ กำลังพลในหน่วยของตนได้ทำงานอย่างมีความสุข ปลอดภัย และมีสุขภาพดี พร้อมกับนำเสนอตัวอย่างปัญหาของหน่วยที่ได้จากการสำรวจรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นให้คณะกรรมการได้รับทราบ



7. วางกรอบแนวทางดำเนินโครงการ โดยการหาแนวทางเพื่อปรับปรุงนโยบายของหน่วย ที่จะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกำลังพล ได้แก่

7.1 นโยบายส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวม ที่สอดคล้องกับนโยบายด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และนโยบายด้านการตรวจสุขภาพประจำปีของกองทัพ

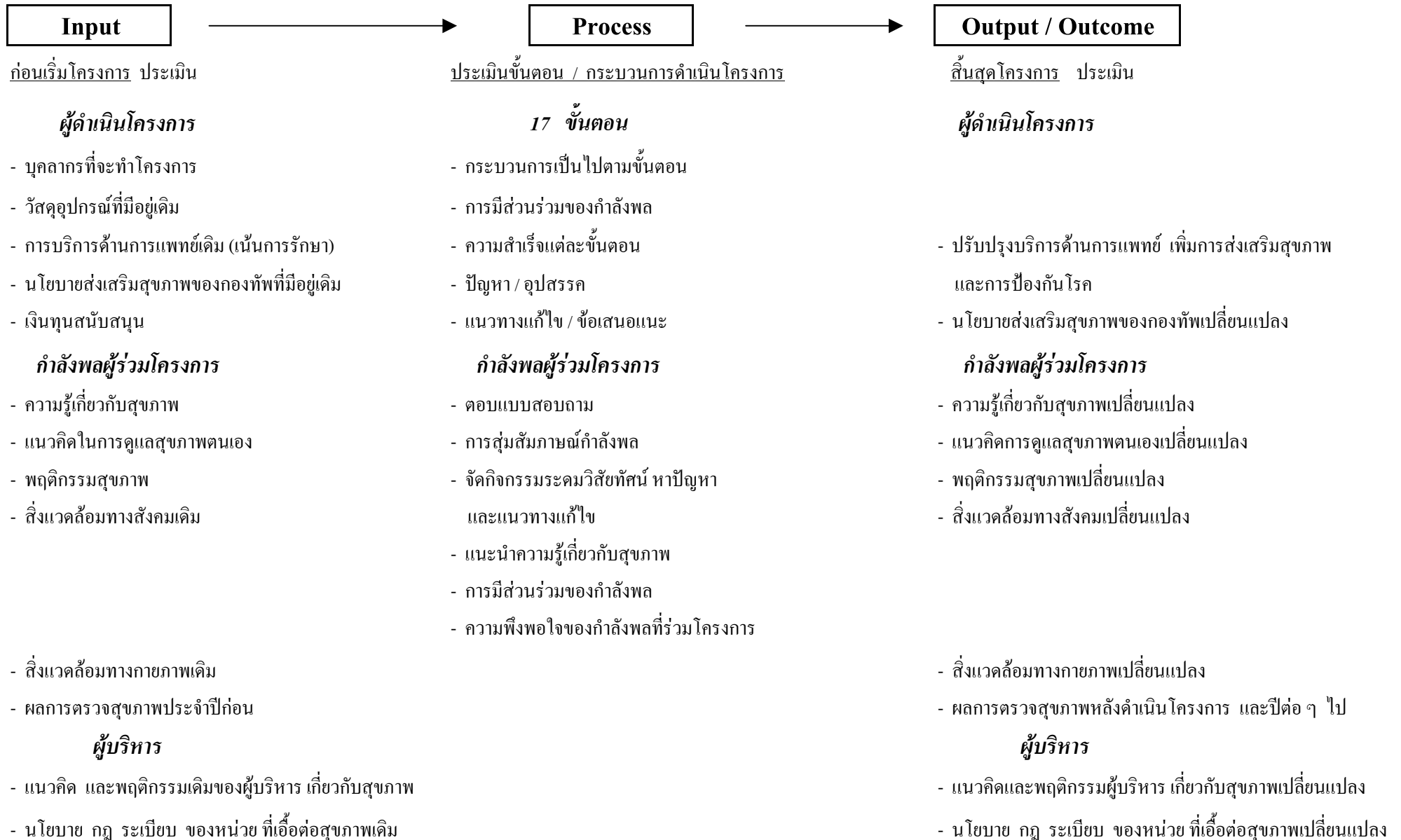
7.2 นโยบายที่ปรับปรุงใหม่ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของหน่วยที่ดำเนินโครงการ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกหน่วยงาน และสมาชิกทุกคนของหน่วยงาน ซึ่งครอบคลุมในเรื่องต่างๆ เช่น

- 7.2.1 สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน
- 7.2.2 ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน
- 7.2.3 สวัสดิการและสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย
- 7.2.4 สถานที่ประกอบอาหาร ห้องอาหาร
- 7.2.5 พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
- 7.2.6 การออกกำลังกาย
- 7.2.7 การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา
- 7.2.8 การป้องกัน ปรามปราม บำบัดรักษา และฟื้นฟูผู้ใช้สารเสพติด
- 7.2.9 ความเครียดในการทำงาน
- 7.2.10 การป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคเอดส์ ไข้เลือดออก ฯลฯ
- 7.2.11 การสร้างการมีส่วนร่วมของกำลังพลในกิจกรรมของหน่วย การรวมกลุ่มชมรมต่างๆ

7.3 การปรับเปลี่ยนการบริการด้านสุขภาพของหน่วยแพทย์ เป็นบริการเชิงรุก เพิ่มการให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค แทนการให้บริการแบบเดิมที่ส่วนใหญ่เป็นการตั้งรับ รักษาโรคผู้ป่วยที่หน่วยรักษาพยาบาลเพียงอย่างเดียว

8. จัดทำกรอบการประเมินโครงการ ที่ครอบคลุมถึงการประเมิน ก่อนเริ่มโครงการ (Input) กระบวนการดำเนินงานในทุกขั้นตอนที่สำคัญ (Process) และการประเมินเมื่อสิ้นสุดโครงการ (Output / Outcome) โดยเริ่มทำไปพร้อมๆ กับเริ่มดำเนินโครงการ

## แผนผังการประเมินโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล



## การประเมินขั้นตอน และกระบวนการดำเนินงาน โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล

| ขั้นตอนการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | การดำเนินงานสำเร็จได้ |              |          | การมีส่วนร่วมของกำลังพล |              |           | ปัญหา / อุปสรรค | แนวทางแก้ไข / ข้อเสนอแนะ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|----------|-------------------------|--------------|-----------|-----------------|--------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ง่าย<br>3             | ปานกลาง<br>2 | ยาก<br>1 | มาก<br>3                | ปานกลาง<br>2 | น้อย<br>1 |                 |                          |
| 1. พบผู้บริหารรับหลักการ<br>2. แสวงหาแนวร่วม<br>3. ตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน<br>4. จัดตั้งสำนักงาน โครงการ<br>5. สํารวจรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น<br>6. จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน (ครั้งที่ 1)<br>7. วางกรอบแนวทางดำเนิน โครงการ<br>8. จัดทำกรอบการประเมินโครงการ<br>9. ขยายแนวความคิดสู่กำลังพล<br>10. เผยแพร่ข้อมูล ความรู้<br>11. ระดมวิสัยทัศน์กำลังพล / สํารวจหาปัญหา<br>12. รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูล<br>13. จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน (ครั้งที่ 2)<br>14. จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพกำลังพล<br>15. ประชาพิจารณาแผน<br>16. ดำเนินงานตามแผน<br>17. วัด และประเมินผลโครงการ |                       |              |          |                         |              |           |                 |                          |

## 9. ขยายแนวความคิดสู่กำลังพล โดยการ

9.1 ผู้บริหาร/ผู้บังคับหน่วย แจ้งให้ หัวหน้าหน่วยขึ้นตรง ทราบในการประชุมประจำเดือนของหน่วย พร้อมกับชักชวนให้ร่วมกันดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ในหน่วยงานของตน และให้หัวหน้าหน่วยขึ้นตรงไปขยายแนวคิดนี้ต่อกำลังพลในสังกัดตามลำดับ

9.2 เจ้าหน้าที่ฝ่ายแพทย์ ผู้ดำเนินโครงการ แจ้งให้ กำลังพลบางกลุ่มทราบ เกี่ยวกับโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล เพื่อให้บอกต่อ ๆ กันไป ทั้งในที่ทำงาน และที่บ้านพัก

9.3 ติดโปสเตอร์ตามจุดต่าง ๆ เพื่อแจ้งให้กำลังพลทราบว่า จะมีการดำเนินโครงการนี้

## 10. เผยแพร่ข้อมูล ความรู้ เพื่อเตรียมความพร้อมของกำลังพล ในการมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ โดยวิธีการ

10.1 ทำหนังสือเรียน ผู้บริหาร/ผู้บังคับหน่วย แจ้งให้ หัวหน้าหน่วยขึ้นตรง ทราบ ในการประชุม หน.นชต. ประจำเดือน เพื่อนำไปแจ้งให้กำลังพลในสังกัดทราบตามลำดับ รวมทั้งกำหนดวันเริ่มดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล และกำหนดวันที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อระดม วิสัยทัศน์กำลังพลเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

10.2 ติดโปสเตอร์แจ้งให้ทราบ วันเริ่มดำเนินการ

10.3 แจกเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่จะดำเนินการ ตามนโยบาย (ในข้อ 7.) โดยส่งไปตามกองต่าง ๆ และแจกที่หน่วยรักษาพยาบาล เช่น ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน การออกกำลังกาย อาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ โทษและพิษภัยของบุหรี่ และสารเสพติดต่าง ๆ การบำบัดแก้ไขความเครียด โรคติดต่อต่างๆ ฯลฯ

10.4 จัดพิมพ์เอกสาร เพื่อแนะนำกำลังพลให้ดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัวอย่างเหมาะสม แจกให้กำลังพลทุกคนที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี



11. การสำรวจหาปัญหา / ระดมวิสัยทัศน์กำลังพล เพื่อนำมาใช้เป็น  
ประโยชน์ในการวางแผนดำเนินการ ดังต่อไปนี้

11.1 สำรวจหาปัญหา และรวบรวมข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถาม  
เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่น

11.1.1 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และแนวคิดในการดูแลสุขภาพตนเองของ  
กำลังพล

11.1.2 พฤติกรรมสุขภาพของกำลังพล เช่น การบริโภคอาหารที่อาจก่อให้เกิด  
ปัญหาสุขภาพ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การออกกำลังกาย พฤติกรรมเพศสัมพันธ์ ฯลฯ

11.1.3 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Enviroment) เช่น  
สิ่งแวดล้อมจุดใดบ้างที่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพ

11.1.4 สภาพการทำงาน ที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ

11.1.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) เช่น ความ  
สัมพันธ์

ระหว่างเพื่อนร่วมงาน การรวมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ฯลฯ

11.1.6 กฎ ระเบียบ ของหน่วย ข้อใดบ้างที่เป็น คุณหรือโทษต่อสุขภาพ  
เช่น ทำให้เกิดความเครียด

## 11.2 วิธีรวบรวมข้อมูล ใช้วิธี

11.2.1 การใช้แบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์ เพื่อสำรวจหา  
ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพโดยให้กำลังพลได้ตอบล่วงหน้า ก่อนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
ประมาณ 1 สัปดาห์



## 11.2.2 การจัดให้กำลังพลร่วมทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อระดม

### วิสัยทัศน์

หาปัญหา และแนวทางแก้ปัญหาของกำลังพลในแต่ละกอง หรือ หน่วยงาน โดยขอความร่วมมือจากผู้บังคับหน่วย จัดเวลาให้กำลังพลส่วนใหญ่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และให้แกนนำ หรือผู้แทนกำลังพลร่วมเสนอความคิดเห็นในการจัดแต่ละกิจกรรม พร้อมกันนี้ ผู้ดำเนินโครงการ สามารถสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับสุขภาพให้กำลังพลระหว่างดำเนินกิจกรรม เช่น การตอบ ปัญหาสุขภาพชิงรางวัล

## 11.2.3 ผู้ดำเนินโครงการ และคณะ เข้าสังเกต และสัมภาษณ์

กำลังพลเพิ่มเติมในแต่ละปัญหาที่สำคัญ รวมทั้งบันทึกภาพ



การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ระดมวิสัยทัศน์ สืบหาปัญหา



แนะนำความรู้โดยการตอบปัญหาสุขภาพชิงรางวัล



รวมกลุ่ม ระดมวิสัยทัศน์ เขียนปัญหา โครงการ และแนวทางแก้ปัญหา



หัวหน้ากลุ่มสรุปปัญหา โครงการและแนวทางการแก้ปัญหากลุ่ม

## แนวทางการจัดกิจกรรมระดมวิสัยทัศน์กำลังพล / ครอบครัว

### หาปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพ และแนวทางแก้ไข

กลุ่มกิจกรรม / โครงการ / (ต้องการทำอะไร) .....

ปัญหา / (ทำไมต้องทำ) .....

.....

หัวหน้ากลุ่ม / (ผู้รับผิดชอบ) .....

สถานที่ทำงาน กอง ..... แผนก ..... ที่พักอาคาร ..... ชั้น ..... ห้อง .....

สมาชิกในกลุ่ม ..... คน รายชื่อ ดังนี้ .....

.....

.....

.....

เป้าหมาย / ผลที่มุ่งหวัง / (ทำเพื่อให้ได้ผลอะไร) .....

.....

แนวทางแก้ปัญหา / วิธีดำเนินการ / (ทำอย่างไร)

๑. ....

๒. ....

๓. ....

๔. ....

จะใช้งบประมาณ ..... บาท ต้องการรับการสนับสนุนจาก .....

.....

กำหนดเวลา / (จะเริ่มทำเมื่อใด) .....

คาดว่าจะมีปัญหา / อุปสรรคอะไรบ้าง .....

.....

จะเสร็จโครงการ ประมาณ .....

จะประเมินผล สำเร็จของโครงการจาก .....

.....

หลังเสร็จโครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ จะให้กิจกรรมนี้ดำเนินต่อไปได้อย่างไร .....

.....

12. รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ จะสามารถบอกได้ว่า มีปัญหาใดบ้าง ที่จะต้องดำเนินการปรับปรุงแก้ไข หรือสร้างเสริมเพิ่มเติม รวมทั้งพิจารณาแนวทางแก้ปัญหาที่กำลังพลเสนอแนะ ซึ่งจะนำไปสู่ การวางแผนงาน โครงการ และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่อไป



13. จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน (ครั้งที่ 2) นำปัญหาทั้งหมด รวมทั้งข้อเสนอแนะ ที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม การสังเกต การสัมภาษณ์ และการจัดกิจกรรมระดมวิสัยทัศน์ของกำลังพลแต่ละกองมาเข้าที่ประชุม เพื่อให้คณะกรรมการดำเนินงานร่วมกันพิจารณาหาแนวทางและเลือกแก้ไขปัญหาที่สำคัญ และสามารถแก้ไขได้ เรียงตามลำดับความจำเป็นเร่งด่วน และตามงบประมาณที่พอจะสนับสนุนได้



**14. จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพกำลังพล** โดยใช้ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การระดมความคิด และผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ( ในข้อ 11. และ 12. ) โดยพิจารณาครอบคลุมปัญหาต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งได้จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ( ในข้อ 5. ) ร่วมกับกรอบแนวทางและนโยบาย ( ในข้อ 7. ) นำมาจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพกำลังพล ดังตัวอย่าง เช่น

- 14.1 โครงการรณรงค์ป้องกัน ปราบปราม บำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้เสียหายเสพยาเสพติด
  - 14.2 โครงการปรับปรุงนโยบาย กฎ ระเบียบของหน่วย เพื่อความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน
  - 14.3 โครงการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมของหน่วย
  - 14.4 โครงการไม่สูบบุหรี่ในที่ทำงาน, โครงการเลิกสูบบุหรี่
  - 14.5 โครงการรณรงค์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
  - 14.6 โครงการปรับปรุงสถานที่ประกอบอาหาร และห้องอาหาร
  - 14.7 โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
  - 14.8 โครงการปรับปรุงสวัสดิการ และสิ่งอำนวยความสะดวกของหน่วย
  - 14.9 โครงการบำบัดแก้ไขความเครียด
  - 14.10 โครงการป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคเอดส์
  - 14.11 โครงการรณรงค์การมีส่วนร่วมของกำลังพลในการจัดกิจกรรมของหน่วย
- การรวมกลุ่ม ชมรมต่าง ๆ ฯลฯ
- 14.12 โครงการปรับปรุงบริการด้านการแพทย์ เพิ่มการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค
  - 14.13 โครงการเสริมสร้างทักษะกำลังพล ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
  - 14.14 โครงการปรับปรุงการบริการตรวจสุขภาพประจำปีของหน่วยแพทย์
  - 14.15 โครงการเตรียมบุคลากรของหน่วยแพทย์ เพื่อให้คำปรึกษาและบริการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

**15. ประชาพิจารณ์แผน** หลังจากจัดทำแผนเรียบร้อยแล้ว กำหนดวันเริ่มต้นดำเนินโครงการตามแผน

15.1 นำแผนเข้าเสนอผู้บริหาร/ผู้บังคับหน่วย เพื่อขออนุมัติดำเนินการตามแผน และแจ้งในที่ประชุมให้หัวหน้าหน่วยขึ้นตรงทราบ เพื่อนำไปแจ้งให้กำลังพลในสังกัดของตนทราบตามลำดับ

15.2 จัดกิจกรรมประชาพิจารณ์แผน เพื่อให้กำลังพลได้มีส่วนร่วมในการพิจารณาแผนงานที่สร้างขึ้น โดยการถามความเห็นกำลังพลว่า ยินดีและพร้อมที่จะปฏิบัติตามแผนนี้ร่วมกันหรือไม่ อยากจะเริ่มดำเนินการเมื่อไร มีผู้ใดจะให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อปรับแผนดำเนินการให้สอดคล้องและก่อให้เกิดความร่วมมือในการดำเนินงานได้สูงสุด เนื่องจากกำลังพลได้มีส่วนร่วมในการประชาพิจารณ์แผนโครงการที่จะดำเนินการในหน่วยของตน ซึ่งขั้นตอนนี้ผู้บังคับหน่วยควรเปิดโอกาสให้กำลังพลได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติตามแผนนั้นได้ด้วยความเต็มใจ และต่อเนื่อง



**16. ดำเนินงานตามแผน** หลังจากได้ผลจากการประชาพิจารณ์แล้ว เริ่มดำเนินงานตามแผนโครงการต่าง ๆ (ในข้อ 14.) โดยให้กำลังพลมีส่วนร่วมมากที่สุด ระหว่างดำเนินโครงการยังคงเผยแพร่ความรู้ และข้อมูลอย่างต่อเนื่องจนเสร็จสิ้นในแต่ละโครงการ โดยเลือกดำเนินโครงการที่สำคัญตามความจำเป็นเร่งด่วน และตามงบประมาณที่มีพอสนับสนุนได้ก่อน ส่วนโครงการใดยังไม่พร้อมจะดำเนินการควรแจ้งให้กำลังพลทราบถึงเหตุผล และแนวทางที่จะปฏิบัติต่อไป

**17. การประเมินผล** หลังสิ้นสุดการดำเนินงานตามแผน ทำการประเมินผลโดยการเก็บข้อมูลอีกครั้ง เพื่อนำมาเปรียบเทียบดูการเปลี่ยนแปลง ก่อนและหลังดำเนินโครงการ สร้างเสริมสุขภาพกำลังพลในสถานที่ทำงานของทหาร รวมทั้งประเมินความสำเร็จของกิจกรรมต่าง ๆ ปัญหา/อุปสรรค รวมทั้งแนวทางในการแก้ปัญหาระหว่างดำเนินการ การเปลี่ยนแปลงที่เปรียบเทียบได้ชัดเจนจากก่อนและหลังดำเนินโครงการ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ จะทำให้กำลังพลตื่นตัว และสนใจที่จะร่วมในโครงการนี้ต่อไป

### **17.1 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลโครงการ ประกอบด้วย**

**17.1.1. แบบสอบถาม** เกี่ยวกับปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพในสถานที่ทำงาน ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ รวมทั้งแนวคิด และพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพล

**17.1.2. แบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์กำลังพล** เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ของกำลังพล

**17.1.3. การสำรวจร่วมกับการสัมภาษณ์กำลังพล** เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) บริเวณสถานที่ทำงาน พร้อมกับการถ่ายภาพนิ่งเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังดำเนินโครงการ

**17.1.4. แบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์แนวคิด และพฤติกรรมสุขภาพของผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วย** ก่อนและหลังดำเนินโครงการ

**17.1.5. ผลการตรวจสุขภาพประจำปี** ของกำลังพล 2 ครั้ง ก่อนและหลังดำเนินโครงการ

**17.2 วิธีการประเมิน** ดำเนินการตาม กรอบการประเมินโครงการ ที่ได้จัดทำไว้แล้ว ซึ่งครอบคลุมถึงการประเมิน กระบวนการดำเนินงานในทุกขั้นตอนที่สำคัญ และการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเป้าหมายทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหาร กำลังพล และเจ้าหน้าที่ฝ่ายแพทย์ผู้ดำเนินโครงการ

### 17.3 ตัวชี้วัด

17.3.1 กระบวนการดำเนินงานที่เป็นไปตามขั้นตอนในแผน (Process) การมีส่วนร่วมของกำลังพลที่เกี่ยวข้องในแต่ละขั้นตอน (Participation) ปัญหา / อุปสรรคและความสำเร็จในแต่ละขั้นตอน (Output / Outcome) รวมทั้งการเสนอแนวทางแก้ไข และข้อเสนอแนะ

17.3.2 ผลจากการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ พฤติกรรมสุขภาพ และแนวคิดในการดูแลสุขภาพของตนเอง เปรียบเทียบก่อน และหลังดำเนินโครงการ

17.3.3 พฤติกรรมสุขภาพของกำลังพลเปลี่ยนแปลง จากการตอบแบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์กำลังพล ก่อนและหลังดำเนินโครงการ ตัวอย่างเช่น พบว่ามีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การสูบบุหรี่ลดลง บริโภคอาหารที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น เริ่มมีการใช้อุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุระหว่างปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด ฯลฯ

17.3.4 สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ในสถานที่ทำงาน เปลี่ยนแปลงจากการตอบแบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์กำลังพลก่อน และหลังดำเนินโครงการ เช่นพบว่าบรรยากาศในการทำงานร่วมกัน ความสัมพันธ์ของกำลังพลในหน่วยงานดีขึ้น มีการร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันจัดกิจกรรม ตั้งกลุ่ม ชมรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ฯลฯ

17.3.5 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) เปลี่ยนแปลง โดยการสำรวจ สังเกต สัมภาษณ์ และใช้ภาพถ่ายเปรียบเทียบก่อน และหลังดำเนินโครงการ

17.3.6 เปรียบเทียบอัตราการเจ็บป่วย จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2 ครั้ง ก่อนและหลังดำเนินโครงการ เช่น น้ำหนักตัวเหมาะสมขึ้น ไขมันในเลือดที่เคยสูงลดลง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลดลง ฯลฯ และควรจะดำเนินการในปีต่อๆ ไปเพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว

17.3.7 สัมภาษณ์แนวคิด และพฤติกรรมสุขภาพของผู้บริหาร เปรียบเทียบก่อน และหลังดำเนินโครงการ ความพึงพอใจและให้ความร่วมมือในการดำเนินโครงการตามขั้นตอน เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงนโยบาย กฎ ระเบียบของหน่วยที่เอื้อต่อการมีสุขภาพของกำลังพล (Social Well Being)

**18. จัดกิจกรรมเพื่อนำเสนอผลการดำเนินโครงการ** ให้ผู้บังคับบัญชาได้ทราบและเผยแพร่ เพื่อขยายผลดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลในหน่วยอื่นของกองทัพไทยต่อไป ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อกองทัพที่จะมีกำลังพลที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้การปฏิบัติภารกิจได้ผลสมตามความมุ่งหมาย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลง ช่วยประหยัดงบประมาณของชาติ

## แผนผังกำกับกิจกรรมโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล

ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปี

[illegible]

## คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัวกำลังพล

ดำเนินการตามรูปแบบ กลวิธี และขั้นตอนเช่นเดียวกับการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ในสถานที่ทำงาน โดยให้กำลังพลและครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม ในโครงการให้มากที่สุด

### เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลโครงการ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม เกี่ยวกับปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพ บริเวณที่พักอาศัยของครอบครัวกำลังพล ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ รวมทั้งแนวคิดและพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวกำลังพล
2. แบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์ครอบครัวกำลังพล เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment)
3. การสำรวจร่วมกับการสัมภาษณ์ครอบครัวกำลังพล เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) บริเวณชุมชนที่พักอาศัยของกำลังพล พร้อมกับการถ่ายภาพนิ่งเปรียบเทียบ ก่อนและหลังดำเนินโครงการ

### ขั้นตอนการดำเนินการ

ส่วนใหญ่สามารถดำเนินการไปได้พร้อมกันกับการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลในสถานที่ทำงาน ทั้ง 17 ขั้นตอน ที่แตกต่างกันบางขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. พบผู้บริหารรับหลักการ
2. แสวงหาแนวร่วม
3. ตั้งคณะกรรมการดำเนินการ
4. จัดตั้งสำนักงานโครงการ
5. การสำรวจรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น โดยการออกเดินสำรวจและสัมภาษณ์สมาชิกในครอบครัวกำลังพลบางคน เพื่อรวบรวมปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพในชุมชนที่พักอาศัย รวมทั้งรวบรวมแนวคิดของกำลังพลและครอบครัวในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น พร้อมทั้งบันทึกภาพบริเวณที่มีปัญหานำมาวิเคราะห์ปัญหาเบื้องต้น ซึ่งแม้จะได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนถูกต้องสมบูรณ์นัก แต่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาหาทางแก้ไขได้ระดับหนึ่ง

ตัวอย่างปัญหาที่ได้จากการสำรวจรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น ในโครงการนำร่อง เช่น



น้ำท่วมถนน ทางเดินเวลาฝนตก



ที่ทิ้งขยะรวมสกปรก/ ส่งกลิ่นเหม็น ถึงขยะไม่มีฝาปิดมิดชิด

6. จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน (ครั้งที่ 1)
7. วางกรอบแนวทางดำเนินโครงการ
8. จัดทำกรอบการประเมินโครงการ
9. ขยายแนวความคิดสู่กำลังพล และครอบครัว
10. เผยแพร่ข้อมูล ความรู้
11. สำรวจหาปัญหา / ระดมวิสัยทัศน์ครอบครัวกำลังพล เพื่อนำมาใช้ประโยชน์

ในการวางแผนดำเนินการ วิธีรวบรวมข้อมูล ใช้วิธี

11.1 การใช้แบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์กำลังพล และสมาชิกในครอบครัว ก่อนดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประมาณ 1 สัปดาห์

11.2 การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อระดมวิสัยทัศน์หาปัญหา และแนวทาง  
แก้ปัญหา ร่วมกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพครอบครัวกำลังพล



การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ระดมวิสัยทัศน์หาปัญหาของครอบครัวกำลังพล



หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มออกมาสรุปปัญหา  
และแนวทางแก้ไข

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น จัดชุดแพทย์เคลื่อนที่  
บริการตรวจรักษาโรค



แนะนำความรู้ เกี่ยวกับสุขภาพ และการป้องกันโรค

ให้เด็กตอบปัญหาสุขภาพ ชิงรางวัล

## 12. รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูล

## 13. จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน (ครั้งที่ 2)

## 14. จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพกำลังพล

15. ประชาพิจารณ์แผน หลังทำแผนเสร็จเรียบร้อยแล้ว จัดกิจกรรมประชาพิจารณ์แผน เพื่อให้กำลังพลและครอบครัว ได้มีส่วนร่วมในการพิจารณาแผนงานที่สร้างขึ้น โดยการถามความเห็นว่ายินดี และพร้อมที่จะปฏิบัติตามแผนนี้ร่วมกันหรือไม่ อยากจะเริ่มดำเนินการเมื่อไร มีผู้ใดจะให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อปรับแผนดำเนินการให้สอดคล้อง และก่อให้เกิดความร่วมมือในการดำเนินงานได้สูงสุด



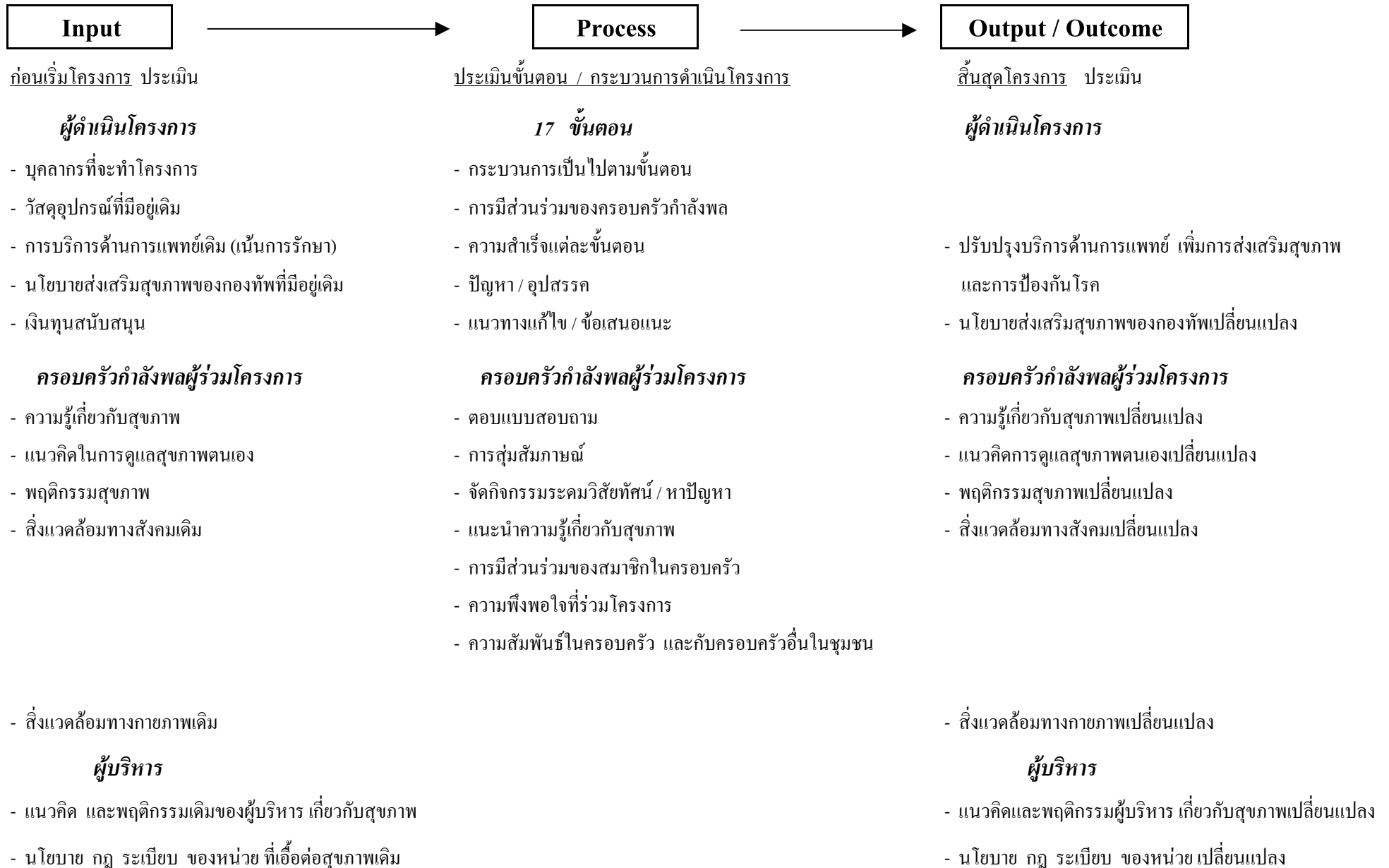
จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และทำประชาพิจารณ์แผน

## 16. ดำเนินการตามแผน

## 17. วัด และประเมินผลโครงการ

## 18. จัดกิจกรรมเผยแพร่โครงการ

## แผนผังการประเมินโครงการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัวกำลังพล



## แผนผังกำกับกิจกรรมโครงการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัวกำลังพล

ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปี

[illegible]

## บรรณานุกรม

เกษม นครเขตต์. การส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานภาคเอกชน : กรณีศึกษาสี่จังหวัดภาคเหนือ. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2542.

ทวีศักดิ์ นพเกษร. วิกฤตสังคมไทย 2540 กับบทบาทวิทยากรกระบวนการ เล่ม 1-2. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนเพื่อสังคม ธนาคารออมสิน, 2542

ประเวศ วะสี. บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพวิถีชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541.

ประเวศ วะสี และคณะ. ประชาคม : วรรณชนกคิดในสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2541.

ประเวศ วะสี. ยุทธศาสตร์ชาติ : เพื่อความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ สังคมและศีลธรรม. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2541.

พิสมัย จันทวิล. การสร้างเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2542.

มานิตย์ ประพันธ์ศิลป์. การสร้างเสริมสุขภาพ...คนทำงาน. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2542.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการดำเนินงาน โครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่านำงาน. กรุงเทพฯ : บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, 2542.

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. คำแนะนำในการตรวจและส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ : ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย, 2543.

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 10 เชียงใหม่. Health – Promoting Workplace. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2542.

ภาคผนวก

## กรณีตัวอย่าง โครงการนำร่อง

### โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล กรมยุทธบริการทหาร และครอบครัว

ระยะเวลาดำเนินโครงการ 1 ปี ระหว่าง 12 ส.ค. 42 - 11 ส.ค. 43

ผู้บังคับหน่วย พลโท ดนัย ยูวบูรณ์ เจ้ากรมยุทธบริการทหาร

กำลังพล กรมยุทธบริการทหาร จำนวน 1,520 คน ประกอบด้วย

นายทหารสัญญาบัตร จำนวน 264 คน

นายทหารชั้นประทวน จำนวน 237 คน

ลูกจ้าง จำนวน 259 คน

พลทหาร จำนวน 673 คน

พลอาสา (สห.) จำนวน 87 คน

การจัดหน่วย แบ่งออกเป็น 10 กอง 1 แผนก ได้แก่

1. กองกลาง
2. กองขนส่ง
3. กองสวัสดิการ
4. กองพลาธิการ
5. กองการเงิน
6. กองดุริยางค์
7. กองสารวัตรทหาร
8. กองพันบริการ
9. สำนักงานยุทธโยธาทหาร
10. สำนักงานกีฬาทหาร
11. แผนกงบประมาณ

ครอบครัวกำลังพล ที่พักอาศัยบริเวณอาคารสวัสดิการ กรมยุทธบริการทหาร บางซoon 11 หลัง

จำนวน 342 ครอบครัว มีสมาชิกในครอบครัวรวม 1,227 คน

หน่วยแพทย์ที่รับผิดชอบ ดูแลสุขภาพกำลังพลในหน่วยนี้ ได้แก่ สำนักงานแพทย์ทหาร

ผู้ดำเนินโครงการ ประกอบด้วย

- แพทย์ 7 คน
- พยาบาล 11 คน
- ทันตแพทย์ 3 คน
- เภสัชกร 2 คน
- อื่น ๆ ได้แก่ นายทหารพยาบาล นายทหารการเงิน นายทหารพลาธิการ  
นายสิบพยาบาล พลทหาร และลูกจ้าง รวม 34 คน

หัวหน้าโครงการ พลตรีหญิง กมลพร สวนสมจิตร ผู้อำนวยการสำนักงานแพทย์ทหาร

## สรุปผลการดำเนินการ

**โครงการนำร่อง การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล กรมยุทธบริการทหาร และครอบครัว** ใช้ระยะเวลาดำเนินงาน 1 ปี เพื่อหาปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพของกำลังพลในสถานที่ทำงาน และในชุมชนที่พกอาศัยของครอบครัวกำลังพล ณ อาคารสวัสดิการ กรมยุทธบริการทหาร บางซ່อน นำปัญหาที่ได้มาพิจารณาหาแนวทางแก้ไข เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) โดยมุ่งหวังให้กำลังพล และครอบครัวมีสุขภาพดีขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และปลอดภัย มีครอบครัวที่อบอุ่น และปราศจากปัญหาสุขภาพเรื้อรังในชุมชนของตน โดยใช้วิธีการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ เน้นที่การจัดกระบวนการ และกิจกรรมระดมวิสัยทัศน์เพื่อหาปัญหาและแนวทางแก้ไข โดยให้กำลังพลและครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมในโครงการให้มากที่สุด

## การประเมินผล กระบวนการดำเนินการ

สามารถทำได้ตามขั้นตอนที่กำหนดภายในกรอบระยะเวลาตามแผนทั้ง 18 ขั้นตอน ทั้งนี้ที่สำคัญที่สุดที่ทำให้โครงการนี้สำเร็จได้ด้วยดี คือผู้บังคับหน่วย (เจ้ากรมยุทธบริการทหาร) ซึ่งหลังจากได้ทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการดำเนินโครงการนี้แล้ว ได้เห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล และให้ความร่วมมือในการดำเนินโครงการนำร่องนี้อย่างดียิ่ง เริ่มตั้งแต่การอนุญาตให้กำลังพลได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามกำหนดในแผนงาน เปิดโอกาสให้กำลังพลได้แสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างอิสระ สามารถให้ข้อมูลตามความเป็นจริง ทั้งในการตอบแบบสอบถาม การถูกสุ่มสัมภาษณ์ และในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อระดมวิสัยทัศน์ในการหาปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพและแนวทางแก้ไขของกำลังพล โดยไม่ถือเป็นความผิด หรือมีผลให้คุณให้โทษแก่กำลังพลผู้นั้นในภายหลัง และเมื่อได้ร่วมรับรู้ถึงปัญหาของกำลังพลผู้ได้บังคับบัญชาของตนแล้ว ได้มีความตั้งใจและพยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวเหล่านั้น ตามความจำเป็นเร่งด่วน และตามขีดความสามารถ รวมทั้งทรัพยากรที่มีอยู่ก่อน ส่วนโครงการใหญ่ที่ต้องใช้งบประมาณมากในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้จัดทำเป็นแผนโครงการไว้ เพื่อเตรียมทางงบประมาณมาสนับสนุนดำเนินโครงการในโอกาสต่อไป

## ปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินโครงการ รวมทั้งข้อเสนอแนะ และแนวทางแก้ไขมีดังนี้

1. กำลังพลบางคนยังไม่ค่อยให้ความร่วมมือ การดำเนินงานสำรวจรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น และการจัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน ( ครั้งที่ 1 ) กำลังพล ยบ.ทหาร รวมทั้งคณะกรรมการบางคน ยังไม่ค่อยให้ความร่วมมือเท่าที่ควร บางคนยังไม่ค่อยเข้าใจวัตถุประสงค์ของโครงการ และประโยชน์ที่จะได้รับการดำเนินโครงการ บางคนพยายามปิดบังข้อมูล เนื่องจากหวาดระแวงเกรงว่าการสำรวจหาปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้อาจเป็นการเข้าไปจับผิดการทำงานของพวกตน บางคนเกรงว่าการให้ข้อมูลที่เป็นจริงอาจจะส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานของตน

เจ้าหน้าที่ฝ่ายการแพทย์ที่จะดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลในหน่วย ก่อนเริ่มดำเนินโครงการควรจะต้องติดต่อขอเข้าพบผู้บริหาร / ผู้บังคับหน่วย รวมทั้งหัวหน้าส่วนราชการในหน่วย( ผอ.กอง ) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ผลที่คาดหวังจากการดำเนินงาน รวมทั้งขอความร่วมมือคำแนะนำและข้อเสนอแนะ เพื่อให้ผู้บริหารและหัวหน้าส่วนราชการนำไปขยายผลชี้แจงกำลังพลในสังกัดของตนให้ทราบถึงผลดีของโครงการ รวมทั้งชี้แจงให้กำลังพลร่วมมือในการให้ข้อมูลตามความเป็นจริง ซึ่งจะไม่ส่งผลกระทบต่อกำลังพล หรือหน้าที่การงานของเขา เมื่อเริ่มดำเนินโครงการคาดว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และจะประสบผลสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลเป็นอย่างดี

2. การจัดกิจกรรมเพื่อระดมวิสัยทัศน์กำลังพล ยังติดขัดที่ชั้นยศ ไม่สามารถรวมกลุ่มกำลังพลทุกชั้นยศในแต่ละกอง ให้มาร่วมกิจกรรมระดมวิสัยทัศน์หาปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพร่วมกันได้ ทั้งนี้ โดยปกติตามแบบธรรมเนียมของทหาร นายทหารสัญญาบัตร นายทหารชั้นประทวน และพลทหาร มักจะปฏิบัติภารกิจประจำวัน และทำกิจกรรมต่าง ๆ แยกตามชั้นยศเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น แยกสถานที่รับประทานอาหาร สโมสร ห้องน้ำ ห้องพักผ่อน ฯลฯ อีกประการหนึ่งผู้ได้บังคับบัญชามักไม่กล้าพูด หรือแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างต่อหน้าผู้บังคับบัญชาของตน แต่จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาเสมอ

ดังนั้น การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพ และระดมวิสัยทัศน์ของกำลังพลเพื่อหาปัญหา รวมทั้งเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา ควรแยกจัดกิจกรรมตามกลุ่มชั้นยศ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนายทหารสัญญาบัตร กลุ่มนายทหารชั้นประทวนรวมทั้งลูกจ้าง และกลุ่มพลทหาร

การเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเป้าหมายทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหาร กำลังพล และเจ้าหน้าที่ฝ่าย การแพทย์ผู้ดำเนินโครงการ หลังสิ้นสุดการดำเนินงานตามแผน ได้ทำการประเมินผลโครงการโดย การเก็บข้อมูลซ้ำอีกครั้ง เพื่อนำมาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังดำเนินโครงการ ซึ่งได้ผลดังต่อไปนี้

1. ผู้บริหาร (เจ้ากรมยุทธบริการทหาร) หลังสิ้นสุดการดำเนินการตามแผนงาน แนว คิดและพฤติกรรมสุขภาพของ ผู้บริหาร (จก.ยบ.ทหาร) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รวมทั้งได้ ดำเนินการแก้ปัญหาบางเรื่องแล้วดังนี้

1.1 ด้านพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง จากที่เคยสูบบุหรี่วันละหลายมวน ได้ลด การสูบบุหรี่ลง และมีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ในเร็ว ๆ นี้

1.2 ด้านการออกกำลังกาย ได้พยายามเพิ่มการออกกำลังกายเป็นประจำมากขึ้น (อาทิตย์ละ 3 วันขึ้นไป) รวมทั้งสนับสนุนให้กำลังพลทุกคนได้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดย การจัดสอนแอโรบิคในที่ทำงานสัปดาห์ละ 3 วัน (ทุกบ่ายวันจันทร์, พุธ, ศุกร์) สนับสนุนอุปกรณ์ กีฬาที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มากในการออกกำลังกาย และเตรียมที่จะส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพล เพิ่มขึ้นอีก เมื่อได้ขยายพื้นที่ของกรมฯ ประมาณปลายปี 2544

1.3 ปรับปรุงนโยบาย กฎ ระเบียบ ของกรมยุทธบริการทหาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น ห้ามสูบบุหรี่ในห้องทำงานที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ไม่สูบบุหรี่ ให้จัดสถานที่แยกเฉพาะสำหรับผู้สูบบุหรี่ พยายามแนะนำโน้มน้าวให้กำลังพลเลิกสูบบุหรี่ โดยจะทำการเลิกบุหรี่เป็นตัวอย่าง

1.4 การป้องกันอุบัติเหตุระหว่างปฏิบัติงาน ได้จัดหาอุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุขณะ ปฏิบัติงาน เพื่อให้กำลังพลสามารถทำงานได้อย่างปลอดภัย เช่น จัดหาแว่นตาและอุปกรณ์ป้องกัน เศษโลหะกระเด็นเข้าตาระหว่างเจียผ้าเบรก จัดหาหน้ากากป้องกันมลพิษทางอากาศจากการซ่อมรถ และการพ่นสี รวมทั้งออกกฎระเบียบให้กำลังพลทุกคนต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุระหว่างปฏิบัติ งาน ฯลฯ

1.5 ปรับปรุงด้านสวัสดิการ และสิ่งอำนวยความสะดวกของ กรมยุทธบริการทหาร เช่น จัดหาน้ำดื่มที่สะอาดมาบริการให้กำลังพลในสถานที่ทำงาน ปรับปรุงซ่อมแซมห้องน้ำ / ห้องส้วมให้ กำลังพลตามกองต่าง ๆ ออกกฎระเบียบในการทิ้งเศษอาหาร และการกำจัดขยะในที่ทำงานให้ถูกต้องหลัก สุขอนามัย

**2. กำลังพลผู้ร่วมโครงการ** เปรียบเทียบก่อนและหลังดำเนินโครงการ พบการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพมีแนวโน้มที่ดีขึ้น ดังต่อไปนี้

**2.1 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพดีขึ้น** จากการเผยแพร่ข้อมูล / ความรู้ขณะดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง การตอบแบบสอบถามก่อนและหลังดำเนินโครงการ พบว่าค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของกำลังพลเดิมคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 53.24 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 67.18

**2.2 แนวคิดในการดูแลสุขภาพของกำลังพลเปลี่ยนแปลง** หลังดำเนินโครงการกำลังพลที่ยังสูบบุหรี่ต้องการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 76.39 (เดิมต้องการเลิกเพียงร้อยละ 18.63) และคิดว่าวิธีที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้ดีที่สุดคือ เลิกได้ด้วยตนเองร้อยละ 65.34 (เดิมร้อยละ 36.73) กำลังพลสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้น เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 80.38 (เดิมตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 68.84)

**2.3 พฤติกรรมสุขภาพของตนเอง** ยังเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจนนัก แต่มีแนวโน้มที่ดี เช่น การดื่มสุราลดลง ผู้ที่เคยดื่มสุราแต่ขณะนี้เลิกดื่มแล้วเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.27 (เดิมร้อยละ 9.49) ผู้ที่ยังดื่มสุราเป็นครั้งคราวลดลงเหลือร้อยละ 56.27 (เดิมร้อยละ 61.26) และผู้ที่ต้องดื่มสุราเป็นประจำทุกวันลดลงเหลือร้อยละ 4.13 (เดิมร้อยละ 5.21)

การสูบบุหรี่ลดลงเหลือร้อยละ 24.82 (เดิมกำลังพลสูบบุหรี่ร้อยละ 31.93) กำลังพลมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น ด้านการรักษาความสะอาดมีการทิ้งขยะลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดเป็นประจำเพิ่มขึ้น

กำลังพลใช้วิธีบำบัดแก้ไขความเครียดได้เหมาะสมขึ้น หลังดำเนินโครงการผู้ที่เครียดมากจนทนแทบไม่ไหว เหลือเพียงร้อยละ 3.88 (เดิมร้อยละ 12.63) ส่วนพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ของกำลังพลเพศชายยังมีความเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์สูง หลังดำเนินโครงการยังมีกำลังพลถึงร้อยละ 51.53 ที่ใช้ถุงยางอนามัยเพียงบางครั้งขณะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่มีไข้รรรยา และกำลังพลร้อยละ 8.10 ไม่เคยใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่มีไข้รรรยา ซึ่งกำลังพลกลุ่มนี้จำเป็นต้องรีบให้คำแนะนำ และหากลวิธีที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์โดยเร่งด่วน

**2.4 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเปลี่ยนแปลง** เมื่อเริ่มดำเนินโครงการได้ทำการสำรวจรวบรวมข้อมูลปัญหาต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เพื่อนำเสนอให้ผู้บริหารและคณะกรรมการฯ ได้รับทราบถึงปัญหาเหล่านั้น คณะกรรมการได้ร่วมกันพิจารณาหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวตามความจำเป็นเร่งด่วน และตามงบประมาณที่มี พร้อมกับมีการออกกฎ ระเบียบ ของกรมยุทธบริการทหารที่เอื้อต่อสุขภาพ ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้บางเรื่อง เช่น การมีมาตรการ และอุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุให้กำลังพลใช้ขณะปฏิบัติภารกิจที่เสี่ยง การปรับปรุงสวัสดิการและสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งการกำจัดขยะ และมลพิษจากสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

## เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ก่อนดำเนินโครงการ



หลังดำเนินโครงการ



ที่ทิ้งขยะรวมสกปรก ส่งกลิ่นเหม็น



การเก็บขยะถูกสุขลักษณะ แยกขยะเปียก ขยะแห้ง



มลพิษจากควันท่อไอเสีย ขณะซ่อมรถ



หลัง ขบ.ทหาร ออกกฎระเบียบ  
ห้ามเร่งเครื่องขณะซ่อมรถ  
ลดมลพิษจากควันท่อไอเสีย



ห้องส้วมชำรุด สกปรก



ห้องส้วมได้รับการซ่อมแซม ปรับปรุงแล้ว



### ก่อนดำเนินโครงการ



การเจียเครื่องยนต์เจ้าหน้าที่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน



การล้างอุปกรณ์เครื่องยนต์ เจ้าหน้าที่ใช้มือเปล่าสัมผัสน้ำมันเครื่อง



การพ่นสีรถ เจ้าหน้าที่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน

### หลังดำเนินโครงการ



เจ้าหน้าที่ใช้ถุงมือ และแว่นตา  
ป้องกันเศษวัสดุกระเด็นเข้าตา



เจ้าหน้าที่ใช้ถุงมือยางในการล้าง  
อุปกรณ์เครื่องยนต์



เจ้าหน้าที่ใช้ถุงมือ และหน้ากาก  
ป้องกันขณะพ่นสีรถยนต์

**2.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคมเปลี่ยนแปลง** จากการตอบแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์กำลังพล ก่อนและหลังดำเนินโครงการพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานดีขึ้น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานเพิ่มขึ้น ส่วนเรื่องอื่น ๆ ยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจน

**2.6 สุขภาพของกำลังพลเปลี่ยนแปลง** จากการเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพกำลังพลก่อน และหลังดำเนินโครงการ ( 2542 – 2543 ) ยังไม่เห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนแต่มีแนวโน้มที่ดี เช่น ผู้มีน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนลดลง (เดิมมีกำลังพลที่น้ำหนักเกินร้อยละ 18.21 เหลือร้อยละ 9.43 และผู้ที่เป็่นโรคอ้วนเดิมร้อยละ 4.07 เหลือร้อยละ 2.86 ) กำลังพลที่มีไขมันในเลือดสูงลดลง (เดิมร้อยละ 11.27 เหลือร้อยละ 10.36) ปัญหาด้านทันตกรรมลดลง (เดิมร้อยละ 59.52 เหลือร้อยละ 35.34) ฯลฯ ดังนั้นควรติดตามเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพกำลังพลในปีต่อ ๆ ไป คาดว่า จะเห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น สำหรับผลการตรวจสุขภาพปี 43 ที่น่าเป็นห่วงคือพบผู้มีประวัติการใช้ยาเสพติดเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13.60 (เดิมร้อยละ 5.64) ดังนั้นจำเป็นที่จะต้องหาทางแก้ไขปัญหานี้โดยเร่งด่วน

**3. เจ้าหน้าที่ฝ่ายการแพทย์ ผู้ดำเนินโครงการ (เจ้าหน้าที่สำนักงานแพทย์ทหาร) ได้** ทำหน้าที่เป็นผู้รวบรวมข้อมูล รวมทั้งประสานเชื่อมโยงนำปัญหา แนวคิดและข้อเสนอแนะที่ได้จากการระดมวิสัยทัศน์กำลังพล และการตอบแบบสอบถามนำไปแจ้งให้ผู้บริหาร (เจ้ากรมยุทธบริการทหาร) และหัวหน้าส่วนราชการของกรมยุทธบริการทหารได้รับทราบ เพื่อนำมาร่วมพิจารณาหาแนวทางแก้ไขปัญหาล่าช้า หลังการดำเนินการได้มีการเปลี่ยนแปลงการบริการด้านการรักษาพยาบาล ดังนี้

**3.1** เพิ่มการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคให้แก่กำลังพลมากขึ้น มีการให้คำแนะนำเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง จากเดิมที่เน้นการรักษาโรคเป็นหลัก จัดทำโครงการเลิกสูบบุหรี่ แนะนำความรู้ให้กับผู้ประกอบอาหารของหน่วยเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ ฯลฯ

**3.2** ปรับปรุงการบริการตรวจสุขภาพประจำปีกำลังพล ให้ได้รับความสะดวกเพิ่มขึ้น โดยการจัดชุดแพทย์เคลื่อนที่ออกไปให้บริการตรวจสุขภาพ ณ ที่ทำงานของกำลังพลแต่ละกอง

**3.3** พัฒนาศักยภาพด้านการแพทย์ โดยการจัดอบรม การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพกำลังพล จัดอบรมวิทยากรเพื่อจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำการป้องกันโรคเอดส์ และการป้องกันปัญหายาเสพติด ฯลฯ

ผนวก ข

รหัส.....

## ตัวอย่างแบบสอบถาม

### โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล กรมยุทธบริการทหาร

เพื่อประโยชน์ของการนำข้อมูลไปใช้ ในการปรับปรุงและแก้ไขการบริการทางการแพทย์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัย กรุณากรอกข้อความตามความเป็นจริง ทั้งนี้ข้อมูลจะเป็นความลับทางการแพทย์ ไม่มีผลต่อหน้าที่การงานของท่าน หรือหน่วยงานของท่าน

\*\*\*\*\*

ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ..... ปี เพศ ชาย หญิง

สังกัด..... กอง..... แผนก.....

#### ตอนที่ 1 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพในที่ทำงาน

ในที่ทำงานของท่าน ท่านคิดว่ามีปัญหาดูใดที่จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของท่านบ้าง และท่านมีแนวคิดจะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร  
(เรียงตามลำดับความสำคัญ เรื่องที่ควรได้รับการแก้ไขอันดับแรก และรองลงมา)

| ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพในสถานที่ทำงาน | แนวทางแก้ไข / ข้อเสนอแนะ |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. ....<br>.....                   | 1. ....<br>.....         |
| 2. ....<br>.....                   | 2. ....<br>.....         |
| 3. ....<br>.....                   | 3. ....<br>.....         |
| 4. ....<br>.....                   | 4. ....<br>.....         |
| 5. ....<br>.....                   | 5. ....<br>.....         |

**ตอนที่ 2 ประเมินความรู้ แนวความคิดในการดูแลสุขภาพของตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพ  
ภาพของท่าน**

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] และเติมข้อความที่ต้องการ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

|                                                                |                   |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. การออกกำลังกาย มีผลต่อการทำงาน ของอวัยวะใดมากที่สุด         | สำหรับเจ้าหน้าที่ |
| [ ] ก. หัวใจ                                                   | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ข. สมอ                                                     | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ค. ตับ                                                     | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ง. กระเพาะอาหาร                                            | 1 ..... -1.....   |
| 2. การออกกำลังกายเป็นประจำ อาจช่วยให้ไม่เป็นโรคอะไรบ้าง        |                   |
| [ ] ก. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด                              | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ข. โรคอ้วน                                                 | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ค. ความดันโลหิตสูง                                         | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ง. โรคตับอักเสบ                                            | 1 ..... -1.....   |
| [ ] จ. อัมพาต                                                  | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ฉ. โรคเบาหวาน                                              | 1 ..... -1.....   |
| 3. ผู้ใดควร งด ออกกำลังกาย                                     |                   |
| [ ] ก. เด็ก                                                    | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ข. คนชรา                                                   | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ค. คนป่วย                                                  | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ง. คนพิการ                                                 | 1 ..... -1.....   |
| 4. การป้องกันโรคไข้เลือดออกทำวิธีใดได้บ้าง                     |                   |
| [ ] ก. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย                        | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ข. ปิดฝาโอ่งน้ำให้มิดชิด                                   | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ค. เปลี่ยนน้ำในแจกันหรือจานรองกระถางต้นไม้ทุกอาทิตย์       | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ง. ใส่ปลาหางนกยูงลงในอ่างบัว/ภาชนะที่ใส่น้ำ                | 1 ..... -1.....   |
| [ ] จ. ใส่เกลือ/น้ำส้มสายชู/ผงซักฟอกลงในถ้วยหล่อน้ำดื่มกับข้าว | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ฉ. เจาะรูหรือคัดแปลงยางรถยนต์เก่าไม่ให้มีน้ำขัง            | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ช. ป้องกันยุงกัดโดยนอนในมุ้ง / มุ้งลวดหรือใช้ยากันยุง      | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ซ. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน                                  | 1 ..... -1.....   |
|                                                                | รวม .....         |

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] และเติมข้อความที่ต้องการ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

|                                                                                                 |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 5. การบริโภคอาหารที่มีไขมันมากเกินไปเป็นประจำจะเกิดผลอย่างไรบ้าง                                | สำหรับเจ้าหน้าที่ |
| [ ] ก. ทำงานหนักไม่ไหว                                                                          | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ข. เส้นเลือดอุดตัน อาจเกิดโรคหัวใจ อัมพาต ฯลฯ                                               | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ค. ทำให้เบื่ออาหาร                                                                          | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ง. เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย                                                            | 1 ..... -1.....   |
| 6. ถ้าท่านชอบกินอาหารดิบ ๆ สุก ๆ เช่น แหนม ส้มฟัก ปลาสด ปลาสด ปลาเค็ม ฯลฯ อาจเกิดโรคอะไรได้บ้าง |                   |
| [ ] ก. ตัวยุง                                                                                   | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ข. พยาธิใบไม้ในตับ                                                                          | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ค. พยาธิไส้เดือน                                                                            | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ง. พยาธิปากขอ                                                                               | 1 ..... -1.....   |
| [ ] จ. พยาธิตัวตืด                                                                              | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ฉ. ท้องเดิน , อาหารเป็นพิษ                                                                  | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ช. พยาธิใบไม้ในปอด                                                                          | 1 ..... -1.....   |
| 7. อาหารประเภทใดบ้าง ที่อาจมีสารก่อให้เกิดมะเร็ง                                                |                   |
| [ ] ก. ถั่วลิสงที่เก็บไว้นาน                                                                    | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ข. สารใส่ดินประสีว ที่ทำให้มีสีสด เช่น ใส่ในเนื้อเค็ม แหนม ใส่กรอก                          | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ค. ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว                                                            | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ง. อาหารไขมันสูง กากใยน้อย                                                                  | 1 ..... -1.....   |
| [ ] จ. น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารซ้ำหลาย ๆ ครั้ง                                                      | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ฉ. อาหาร ปิ้ง ย่าง เผา จนไหม้เกรียม เช่น เนื้อย่าง หมูปิ้ง ฯลฯ                              | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ช. ผัก เมล็ดธัญพืช ข้าวซ้อมมือ                                                              | 1 ..... -1.....   |
| [ ] ฌ. แอลกอฮอล์                                                                                | 1 ..... -1.....   |
|                                                                                                 | รวม .....         |

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] และเติมข้อความที่ต้องการ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8. การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง</p> <p>[ ] ก. โรคถุงลมโป่งพอง</p> <p>[ ] ข. มะเร็งปอด</p> <p>[ ] ค. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด</p> <p>[ ] ง. ความดันโลหิตสูง</p> <p>[ ] จ. โรคไต</p> <p>[ ] ฉ. เบาหวาน</p> <p>[ ] ช. อัมพาต อัมพฤกษ์</p> <p>9. โรคเอดส์ติดต่อได้โดยวิธีใดบ้าง</p> <p>[ ] ก. มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ป้องกัน (เช่น ไม่ใช้ถุงยางอนามัย)</p> <p>[ ] ข. โดยใช้เข็มฉีดยาที่ติดเชื้อ</p> <p>[ ] ค. ทารกติดจากแม่ที่เป็นเอดส์</p> <p>[ ] ง. ยุงกัดคนที่เอดส์แล้วมากัดอีกคน</p> <p>[ ] จ. การจูบกับคนที่เอดส์</p> <p>[ ] ฉ. กินอาหารร่วมกับคนเป็นเอดส์โดยไม่ใช้ช้อนกลาง</p> <p>[ ] ช. ทำงานอยู่ใกล้ ๆ คนเป็นเอดส์ เล่นลูกกลิ้งกับคนเป็นเอดส์</p> <p>[ ] ฌ. ใช้ห้องน้ำร่วมกับคนเป็นเอดส์</p> <p>[ ] ญ. ใช้ของมีคมร่วมกับคนที่เอดส์เช่น ไขมีดโกน กรรไกรตัดเล็บ ฯลฯ</p> <p>10. ถ้าเพื่อนท่านไปมีเพศสัมพันธ์กับหญิง <u>ที่มีไข้ภรรยา</u> แล้วทราบภายหลังว่าหญิงนั้นเป็นเอดส์ ท่านจะแนะนำเพื่อนว่าควรไปตรวจเลือดเมื่อใด</p> <p>[ ] ก. ไปตรวจทันที หลังมีเพศสัมพันธ์ กับคนที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์</p> <p>[ ] ข. ไปตรวจหลังจากมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ 2 อาทิตย์</p> <p>[ ] ค. ไปตรวจหลังจากมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ 3 อาทิตย์</p> <p>[ ] ง. ไปตรวจหลังจากมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ 1-3 เดือน</p> <p style="text-align: center;">*****</p> | <p>สำหรับเจ้าหน้าที่</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>1 ..... -1.....</p> <p>รวม .....</p> <p>คะแนน.....</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] และเติมข้อความที่ต้องการ

| 11. ในปีที่ผ่านมา ท่านตรวจสอบสุขภาพประจำปีหรือไม่                                   | สำหรับเจ้าหน้าที่ |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> ก. ตรวจแล้ว                                                | .....             |
| <input type="checkbox"/> ข. ไม่ได้ตรวจ                                              | .....             |
| 12. ท่านออกกำลังกายหรือไม่                                                          |                   |
| <input type="checkbox"/> ก. ไม่ได้ออกกำลังกาย                                       | .....             |
| <input type="checkbox"/> ข. เดือนละ 1 – 2 ครั้ง                                     | .....             |
| <input type="checkbox"/> ค. สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง                                   | .....             |
| <input type="checkbox"/> ง. ออกกำลังกายเป็นประจำ ( สัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไป )        | .....             |
| 13. อาหารชนิดใดบ้างที่ท่านชอบ และกินเป็นประจำ ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )               |                   |
| <input type="checkbox"/> ก. ข้าวซ้อมมือ กล้วย                                       | .....             |
| <input type="checkbox"/> ข. ผัก ผลไม้                                               | .....             |
| <input type="checkbox"/> ค. ปลา                                                     | .....             |
| <input type="checkbox"/> ง. หมู 3 ชั้น หนั๋งหมู แทบหมู                              | .....             |
| <input type="checkbox"/> จ. น้ำมันพืช ( น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด )            | .....             |
| <input type="checkbox"/> ฉ. ถั่ว เต้าหู้                                            | .....             |
| <input type="checkbox"/> ช. ขนมหวาน ไอศกรีม ขนมหัก                                  | .....             |
| <input type="checkbox"/> ฌ. อาหารรสเค็ม                                             | .....             |
| <input type="checkbox"/> ฎ. อาหารทะเล                                               | .....             |
| <input type="checkbox"/> ฐ. เนื้อ                                                   | .....             |
| <input type="checkbox"/> ท. ไข่แดง เครื่องในสัตว์                                   | .....             |
| <input type="checkbox"/> ธ. กะทิ นม เนย                                             | .....             |
| 14. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ สูบมานานกี่ปี                                              |                   |
| <input type="checkbox"/> ก. ไม่เคยสูบ                                               | .....             |
| <input type="checkbox"/> ข. เคยสูบนาน.....ปี แต่เลิกแล้ว                            | .....             |
| <input type="checkbox"/> ค. สูบมาแล้ว.....ปี และยังสูบอยู่เป็นครั้งคราว             | .....             |
| <input type="checkbox"/> ง. สูบมาแล้ว.....ปี และยังสูบเป็นประจำทุกวัน วันละ.....มวน | .....             |

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] และเติมข้อความที่ต้องการ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p><b>15.</b> หากท่านเป็นผู้ที่ยังสูบบุหรี่อยู่ ท่านต้องการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่<br/>         (ผู้ไม่สูบบุหรี่ไม่ต้องทำข้อนี้)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[ ] ก. ต้องการเลิก .....</li> <li>[ ] ข. ต้องการทราบคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ก่อนตัดสินใจ .....</li> <li>[ ] ค. ไม่ต้องการเลิกสูบ .....</li> </ul> <p><b>16.</b> ท่านคิดว่าวิธีใด ที่ตัวท่าน หรือคนที่ท่านรู้จักจะเลิกสูบบุหรี่ได้ดีที่สุด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[ ] ก. เลิกได้ด้วยตัวเอง .....</li> <li>[ ] ข. คนในครอบครัวญาติ เพื่อน ผู้บังคับบัญชา ฯลฯ ขอร้องให้เลิกสูบ .....</li> <li>[ ] ค. พบแพทย์ ในคลินิกเลิกสูบบุหรี่ ( เช่น ทุกเช้าวันศุกร์ ที่ สนพ.ทหาร ) .....</li> <li>[ ] ง. สัญญากับพระ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าจะไม่สูบอีก .....</li> <li>[ ] จ. ป่วย ต้องเข้ารับการรักษาดัวในโรงพยาบาล .....</li> <li>[ ] ฉ. อื่น ๆ ระบุ.....</li> </ul> <p><b>17.</b> ในหน่วยงานของท่าน ท่านเคยทราบว่า มีผู้ใช้ยาเสพติดประเภทใดบ้าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[ ] ก. ยาบ้า หรือ ยาม้า .....</li> <li>[ ] ข. ผงขาว หรือ เฮโรอีน .....</li> <li>[ ] ค. ยานอนหลับ .....</li> <li>[ ] ง. คมกาว หรือ ทินเนอร์ .....</li> <li>[ ] จ. กัญชา .....</li> <li>[ ] ฉ. ฟิ่น .....</li> <li>[ ] ช. อื่น ๆ ระบุ .....</li> <li>[ ] ณ. ไม่มีผู้ใช้ยาเสพติด .....</li> </ul> <p><b>18.</b> ท่านทราบโดยวิธีใดว่ามีผู้ใช้ยาเสฟติดดังกล่าว</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>[ ] ก. เห็นด้วยตนเอง ในขณะที่เขากำลัง<u>ซื้อ</u>ยาเสฟติค .....</li> <li>[ ] ข. เห็นด้วยตนเอง ในขณะที่เขกำลัง<u>เสพ</u>ยาเสฟติค .....</li> <li>[ ] ค. สังเกตจาก อาการ และความผิดปกติของผู้ใช้ยาเสฟติค .....</li> <li>[ ] ง. สังเกตจากความประพฤดิ และฐานะทางเศรษฐกิจ ของผู้ขายยาเสฟติค .....</li> <li>[ ] จ. มีผู้บอกเล่าให้ฟัง .....</li> <li>[ ] ฉ. ไม่เคยทราบว่ามิผู้ใช้ยาเสฟติคใด ๆ .....</li> <li>[ ] ช. อื่น ๆ ระบุ.....</li> </ul> | <p><b>สำหรับเจ้าหน้าที่</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] และเติมข้อความที่ต้องการ

[illegible]

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] และเติมข้อความที่ต้องการ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <p><b>24. ปกติท่านนอนหลับพักผ่อนวันละประมาณกี่ชั่วโมง</b></p> <p>[ ] ก. น้อยกว่า 4 ชั่วโมง .....</p> <p>[ ] ข. 4 – 6 ชั่วโมง .....</p> <p>[ ] ค. 6 – 8 ชั่วโมง .....</p> <p>[ ] ง. มากกว่า 8 ชั่วโมง .....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>สำหรับเจ้าหน้าที่</b><br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| <p><b>25. ท่านมีน้ำหนัก ..... กิโลกรัม</b></p> <p>ส่วนสูง ..... เซนติเมตร</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BMI = .....                                                  |
| <p><b>26. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาท่านมีเรื่องเครียดในที่ทำงาน หรือในครอบครัวหรือไม่</b></p> <p>[ ] ก. ไม่รู้สึกเครียดเลย .....</p> <p>[ ] ข. เครียดบ้าง แต่พอทนได้ .....</p> <p>[ ] ค. เครียดมาก จนทนแทบไม่ไหว .....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              |
| <p><b>27. เวลาท่านเครียดกับเรื่องต่าง ๆ ท่านทำอะไร ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )</b></p> <p>[ ] ก. ประวิงกับคนในครอบครัว .....</p> <p>[ ] ข. ประวิงเพื่อน .....</p> <p>[ ] ค. ออกกำลังกาย .....</p> <p>[ ] ง. เทียวพักผ่อนหย่อนใจ .....</p> <p>[ ] จ. สูบบุหรี่แก้เครียด .....</p> <p>[ ] ฉ. ไปวัด ฟังธรรม ฟีกสมาธิ สนทนากับพระ .....</p> <p>[ ] ช. อ่านหนังสือ .....</p> <p>[ ] ฅ. ดื่มสุรา เบียร์ ไวน์ ฯลฯ .....</p> <p>[ ] โฉ. ดูทีวี .....</p> <p>[ ] อุ. ไปเที่ยวบาร์ ( สถานที่ที่เที่ยวกกลางคืน ) .....</p> <p>[ ] อู. ไปหาหมอ .....</p> <p>[ ] ผ. พบจิตแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำ .....</p> <p>[ ] ณ. ใช้ยาบางชนิด เช่น ยาคลายเครียด .....</p> <p>[ ] ด. ใช้ยานอนหลับ .....</p> <p>[ ] ต. กินอาหาร / ขนมมากกว่าปกติ .....</p> <p>[ ] ถ. ใช้สารเสพติด .....</p> <p>[ ] ท. นอนเฉยๆ ไม่ทำอะไรร .....</p> <p>[ ] ธ. อื่น ๆ ระบุ.....</p> |                                                              |

### การประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพล

ประเมิน ครั้งที่..... วันที่ประเมิน..... ผู้เก็บข้อมูล .....

ผู้ประเมินเป็น กำลังพล สังกัด..... กอง.....แผนก.....

กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ใกล้เคียงกับความจริงที่สุด

| เรื่องที่ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพล                                                                                            | มาก<br>3 | ปานกลาง<br>2 | น้อย<br>1 | ไม่มี / ไม่ทำ<br>0 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-----------|--------------------|
| 1. ผู้ที่ทิ้งขยะลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดเป็นประจำ มีจำนวน                                                                             | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 2. ผู้ที่เล่นกีฬาทุกวันพุธ มีจำนวน                                                                                                  | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 3. ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ (อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์)                                                                            | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 4. ยังมีผู้สูบบุหรี่ จำนวน                                                                                                          | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 5. มีผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำทุกวัน จำนวน                                                                                            | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 6. ผู้ที่ใช้เข็มฉีดยาทุกครั้งที่ขับรถ / หรือ<br>เป็นผู้โดยสารที่นั่งหน้า มีจำนวน                                                    | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 7. ผู้ที่ใช้หมวกกันน็อก ทุกครั้งที่เป็นผู้ขับขี่ หรือ<br>ผู้โดยสารรถจักรยานยนต์ มีจำนวน                                             | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 8. ผู้ที่ใช้อุปกรณ์ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ / เจ็บป่วย<br>จากการทำงาน ทุกครั้ง มีจำนวน<br>(เช่น ใช้หมวก กางเกงกันกระแทก ถุงมือ ฯลฯ) | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 9. ผู้ที่ชอบกินอาหาร ไม่เหมาะสมเป็นประจำ มีจำนวน<br>(อาหารไขมันสูง คีบๆ สุกๆ เค็มจัด หวานจัด)                                       | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 10. ผู้ที่ชอบกินอาหารที่เหมาะสมเป็นประจำ มีจำนวน<br>(ข้าวซ้อมมือ ถั่ว ธัญพืช ผัก ผลไม้ ปลา ฯลฯ)                                     | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 11. ผู้ที่แอบเสพสารเสพติด มีจำนวน                                                                                                   | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 12. ในหน่วยของท่าน การกำจัดหนู ได้ผล                                                                                                | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 13. ในหน่วยของท่าน การกำจัดแมลงวัน ได้ผล                                                                                            | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 14. ในหน่วยของท่าน การกำจัดแมลงสาบ ได้ผล                                                                                            | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 15. ในหน่วยของท่าน การกำจัดยุง ได้ผล                                                                                                | .....    | .....        | .....     | .....              |
| 16. ในหน่วยของท่าน การกำจัดปลวก ได้ผล                                                                                               | .....    | .....        | .....     | .....              |

### การประเมินสิ่งแวดล้อมทางสังคมของกำลังพล

ประเมินครั้งที่..... วันที่ประเมิน..... ผู้เก็บข้อมูล.....

ผู้ประเมินเป็น กำลังพล สังกัด.....กอง.....แผนก.....

กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด

| เรื่องที่ประเมินสิ่งแวดล้อมทางสังคม                      | มาก<br>3 | ปานกลาง<br>2 | น้อย<br>1 | ไม่มี/ไม่ทำ<br>0 |
|----------------------------------------------------------|----------|--------------|-----------|------------------|
| 1. ความพึงพอใจของท่านที่ได้ร่วมโครงการนี้                | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 2. ท่านมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการนี้                   | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 3. ท่านมีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานดี              | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 4. ความสัมพันธ์กับกำลังพลกอง/แผนกอื่นดี                  | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 5. มีการช่วยเหลือกันและกันในที่ทำงานดี                   | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 6. มีความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน                     | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 7. มีความขัดแย้งกับกำลังพลกอง/แผนกอื่น                   | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 8. มีการร่วมมือกัน จัดตั้ง กลุ่ม / ชมรมต่าง ๆ            | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 9. ในหน่วยของท่านชมรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ มีจำนวน            | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 10. มีการร่วมมือกัน ทำกิจกรรม ต่างๆ ในหน่วย<br>ของท่านดี | .....    | .....        | .....     | .....            |

### การประเมินแนวคิด / พฤติกรรมสุขภาพ ของผู้บริหาร

ประเมิน ครั้งที่..... วันที่ประเมิน..... ผู้เก็บข้อมูล.....

ผู้บริหารที่ประเมิน ☐ ผู้บังคับหน่วย ☐ ผอ.กอง / หน.แผนก (ตามลำดับการบังคับบัญชา)

กรุณาเขียนเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด

| แนวคิดและพฤติกรรมสุขภาพของผู้บริหาร                                                                        | มาก<br>3 | ปานกลาง<br>2 | น้อย<br>1 | ไม่มี/ไม่ทำ<br>0 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-----------|------------------|
| 1. ออกคำสั่ง/แนะนำ/ชักชวน ให้กำลังพลตรวจสุขภาพประจำปี ทุกคน                                                | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 2. ออกคำสั่ง / กฎ ระเบียบ / ให้กำลังพลทุกคน ต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุ ระหว่างปฏิบัติงาน โดยเคร่งครัด | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 3. ติดตามผลการปฏิบัติตามคำสั่ง / กฎระเบียบ ในการป้องกันอุบัติเหตุของกำลังพลอย่างเคร่งครัด (ลงโทษหากฝ่าฝืน) | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 4. สนับสนุน/ชักชวน ให้กำลังพลออกกำลังกายเป็นประจำ                                                          | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 5. ออกสำรวจปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพกำลังพลในหน่วยงานเป็นประจำ                                            | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 6. ผู้บังคับบัญชาออกกำลังกายทุกวันพุธ                                                                      | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 7. ผู้บังคับบัญชาออกกำลังกายเป็นประจำ (อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์)                                        | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 8. ผู้บังคับบัญชาสูบบุหรี่                                                                                 | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 9. แนะนำ/ชักชวน ให้ผู้ใต้บังคับบัญชาจัดตั้งกลุ่ม / ชมรมต่าง ๆ                                              | .....    | .....        | .....     | .....            |
| 10. ร่วมกิจกรรมกับผู้ใต้บังคับบัญชาสม่ำเสมอ                                                                | .....    | .....        | .....     | .....            |

## ผนวก ฉ

### แบบสำรวจสุขภาพประจำปี กำลังพล

กรุณากรอกข้อความและตอบคำถามต่อไปนี้- (เฉพาะส่วนที่อยู่ในกรอบในหน้านี้และหน้าถัดไป)

สำหรับเจ้าหน้าที่

ยศ-ชื่อ-สกุล.....วันเดือนปีเกิด..... อายุ.....ปี เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

วันที่.....

สังกัด (หน่วยที่รับเงินเดือน / เบิกค่ารักษาพยาบาล) .....

ที่ทำงาน(แผนก/กอง)..... โทรศัพท์..... โทร.ทหาร.....

ที่อยู่..... โทรศัพท์.....

#### 1. ประวัติครอบครัว

1.1 ตัวท่าน/คนในบ้าน มีใครเป็น วัณโรค/ไอเป็นเลือด/ไอเรื้อรังมากกว่า 1 เดือน หรือไม่ ☐ ไม่มี ☐ มี

☐ CXR

1.2 ตัวท่าน/พ่อ แม่ พี่น้อง/ปู่ ย่า ตา ยาย มีใครเป็นโรคต่อไปนี้ หรือไม่

1.2.1 โรคเบาหวาน ☐ ไม่มี ☐ มี ผู้ที่เป็นคือ.....

☐ bl

1.2.2 โรคความดันโลหิตสูง ☐ ไม่มี ☐ มี ผู้ที่เป็นคือ.....

☐ bl,CXR

1.2.3 โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ☐ ไม่มี ☐ มี ผู้ที่เป็นคือ.....

☐ bl,CXR,EKG

1.2.4 ไชมันในเลือดสูง ☐ ไม่มี ☐ มี ผู้ที่เป็นคือ.....

☐ bl

1.2.5 มะเร็ง ☐ ไม่มี ☐ มี ผู้ที่เป็นคือ.....เป็นมะเร็งที่.....

☐ Pap.(F)

1.2.6 ตายกระทันหัน ☐ ไม่มี ☐ มี ผู้ที่เป็นคือ.....เสียชีวิตเมื่ออายุ.....ปี

☐ bl,CXR,EKG

### สำหรับ แพทย์,พยาบาล

#### ลักษณะทั่วไป

☐ ปกติ

☐ ผิดปกติ .....

☐ Doc

☐ ไม่ชัด

☐ ชัด

☐ ไม่เหลือ

☐ เหลือ

☐ bl,Doc

น้ำหนัก ..... กก. ส่วนสูง ..... เมตร BMI = ..... กก./ม<sup>2</sup> (ค่าปกติ ชาย = 20 - 25, หญิง = 19 - 24)

☐ น้อยกว่าปกติ

☐ ปกติ

☐ น้ำหนักเกิน\*

☐ อ้วน\*

☐ bl\*

ความดันโลหิต ..... มม.ปรอท

☐ ปกติ

☐ ผิดปกติ (SBP > 140, DBP > 90)\*

☐ Doc\*

ชีพจร ..... ครั้ง/นาที

☐ ปกติ

☐ ผิดปกติ (P > 100, P < 60)\*

☐ Doc\*

สุขภาพฟันและเหงือก ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ (ฟันผุ ปวดฟัน เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวมเจ็บ เป็นแผลในช่องปาก )

☐ Dent

ไทรอยด์ผิดปกติ ☐ ไม่มี ☐ มี (มือสั่น,ใจสั่น,นอนไม่หลับ,พอมลงหรืออ้วนขึ้นเร็ว,ตาโปนออกมา, มีก้อนที่คอ)

☐ Doc

#### สรุปผลการตรวจสุขภาพประจำปี

☐ ปกติ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคในการสำรวจสุขภาพปีนี้

☐ มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคดังต่อไปนี้

1. ☐ ความดันโลหิตสูง

6. ☐ เส้นเลือดในสมองแตก/ตีบ (อัมพาต)

2. ☐ เบาหวาน

7. ☐ โรคปอด (วัณโรค,ถุงลมโป่งพอง ฯลฯ)

3. ☐ ไชมันในเลือดสูง

8. ☐ ตับแข็ง

4. ☐ โรคหัวใจ

9. ☐ มะเร็ง

5. ☐ โรคอ้วน

10. ☐ อื่นๆ.....

ผลการตรวจเพิ่มเติม ☐ ปกติ

☐ มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรค

(ผิดปกติเล็กน้อย)

#### ควรปฏิบัติดังนี้-

☐ ให้คำแนะนำ ส่งเสริมสุขภาพ/ป้องกันโรค

☐ พบแพทย์ ตรวจร่างกายเพิ่ม

☐ ตรวจเลือด ☐ CBC ☐ bl chem ☐ U/A

☐ X-RAY ☐ EKG ☐ Pap. Smear

☐ อื่นๆ.....

☐ ไม่สมัครใจตรวจตามนัด

☐ ตรวจแล้วที่.....

☐ เป็นโรค .....

- ☐ รักษาแล้วที่.....

- ☐ ส่งรักษาต่อที่ .....

ลงชื่อ.....แพทย์ผู้ตรวจ

2. ผลการตรวจสุขภาพปีก่อนของท่าน
☐ ปกติ      ☐ ผิดปกติ / เป็นโรค.....

☐ ไม่ได้ตรวจ      ☐ ตรวจ แต่ไม่ได้มาฟังผล
☐ ควรตรวจเพิ่มเติม

## 3. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (เป็นมานานกว่า 1 ปี รักษาแล้วยังไม่หาย)

☐ ไม่มี      ☐ มี ได้แก่.....
☐ Doc

.....รักษาที่ .....

## 4. ในรอบปีที่ผ่านมา ท่านมีอาการหรือพฤติกรรมต่อไปนี้หรือไม่

4.1 น้ำหนักลดมากกว่า 5 กก. ใน 1-3 เดือน (โดยไม่ได้ตั้งใจลดน้ำหนัก)

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl,CXR,Doc

4.2 หลังจากเข้านอน ตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นปัสสาวะมากกว่า 2 ครั้ง

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl,U/A

4.3 ขาบวม ทั้ง 2 ข้าง

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl,U/A

4.4 หน้าบวม

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl,U/A

4.5 เคยแน่นหน้าอกตรงกลางมากกว่า 5 นาทีเหมือนใจจะขาดร่วมกับเหงื่อออก

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl,CXR,EKG

4.6 ขึ้นบันไดไปชั้น 2 หรือ ขึ้นสะพานลอย ต้องนั่งหอบหรือหยุดพัก

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ CXR,EKG

4.7 คลำได้ก้อนผิดปกติ

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ Doc

4.8 เคยมีเลือดหรือน้ำออกผิดปกติที่ จมูก

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ Doc

4.9 เคยมีเลือดหรือน้ำออกผิดปกติที่ หู

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ Doc

4.10 เคยมีเลือดหรือน้ำออกผิดปกติที่ ห้วนม

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ Doc

4.11 เป็นไข้ติดต่อกันนานกว่า 2 สัปดาห์

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl,CXR,Doc

4.12 ท้องเสียมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน เกิน 2 สัปดาห์

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ stool,Doc

4.13 มีก้อนนิ่วหรือเลือดปนออกมาในปัสสาวะ

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ U/A

4.14 เคยมีอาการตาเหลือง ตัวเหลือง

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl

4.15 เคยมีอาการแขนหรือขาอ่อนแรง

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl,Doc

4.16 เคยปวดโคนนิ้วหัวแม่เท้า (หลังกินเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์)

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ bl

4.17 เคยเป็นลมไม่รู้สึกรู้ตัว

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ EKG

4.18 ในรอบปีที่ผ่านมามีอาการซึมเศร้า หรือเคยมีความคิดอยากตายหรือไม่

☐ ไม่มี      ☐ มี เมื่อใด.....
☐ Doc

4.19 ท่านเคยเครียดกับงานหรือเรื่องในครอบครัวจนทนแทบไม่ไหวหรือไม่

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ Doc

4.20 ในรอบปีที่ผ่านมา ท่านป่วยหรือมีอาการผิดปกติซึ่งอาจเป็นโรคใดโรคหนึ่งหรือไม่

☐ ไม่มี      ☐ มี
☐ Doc

ได้แก่โรค/อาการ..... (ระบุ)

4.21 โรคหรืออาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับท่านในรอบปีที่ผ่านมา ได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์หรือไม่

(ถ้าไม่ป่วยไม่ต้องตอบข้อนี้)

☐ หายได้เอง      ☐ รักษาแล้วที่.....      ☐ ยังไม่ได้รับการรักษา
☐ Doc4.22 การสูบบุหรี่ ☐ ไม่เคยสูบ      ☐ เคยสูบนาน.....ปีแต่เลิกแล้ว.....ปี      ☐ สูบนาน.....ปีและยังสูบอยู่วันละ.....มวน☐ CXR4.23 การดื่มสุรา ☐ ไม่ดื่ม      ☐ ดื่มเป็นครั้งคราว      ☐ ดื่มเป็นประจำมานาน.....ปี☐ bl4.24 ท่านเคยลองใช้สารเสพติดอื่นๆเช่น ยาบ้า,กัญชา,เฮโรอีน ฯลฯ หรือไม่ ☐ ไม่เคยเสพ      ☐ เคยเสพได้แก่.....☐ Doc4.25 สารเสพติดที่ท่านเคยลองเสพ ขณะนี้ ☐ เลิกแล้ว      ☐ ยังเสพบ้างเป็นครั้งคราว      ☐ ยังเสพประจำ☐ Doc

(ผู้ไม่เคยลองใช้สารเสพติดไม่ต้องทำข้อนี้)

## 5. การตรวจร่างกาย (สำหรับเจ้าหน้าที่/แพทย์/พยาบาล)

- |                                             |                                    |                                                   |                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|
| 5.1) การมองเห็นตาขวา                        | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ.....ใส่แว่น..... | <input type="checkbox"/> Doc |
| 5.2) การมองเห็นตาซ้าย                       | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ.....ใส่แว่น..... | <input type="checkbox"/> Doc |
| 5.3) การได้ยิน ด้านขวา                      | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ                  | <input type="checkbox"/> Doc |
| 5.4) การได้ยิน ด้านซ้าย                     | <input type="checkbox"/> ปกติ      | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ                  | <input type="checkbox"/> Doc |
| 5.5) การตรวจเต้านม (หญิง อายุมากกว่า 40 ปี) | <input type="checkbox"/> ไม่มีก้อน | <input type="checkbox"/> มีก้อน                   | <input type="checkbox"/> Doc |

## 6. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ภายใน 6 เดือน)

- |                                       |                               |                                       |                              |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 6.1) เอ็กซเรย์ปอด                     | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ..... | <input type="checkbox"/> Doc |
| 6.2) คลื่นไฟฟ้าหัวใจ                  | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ..... | <input type="checkbox"/> Doc |
| 6.3) ผลตรวจอุจจาระ                    | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ..... | <input type="checkbox"/> Doc |
| 6.4) ผลตรวจมะเร็งปากมดลูก (Pap Smear) | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ..... | <input type="checkbox"/> Doc |
| 6.5) ผลตรวจเลือด (ภายใน 2 เดือน)      | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ..... | <input type="checkbox"/> Doc |
| 6.6) ผลตรวจอื่นๆ.....                 | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> ผิดปกติ..... | <input type="checkbox"/> Doc |

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่

สำหรับติด LAB