

## แบบฟอร์มข้อมูลและความรู้ของบุคลากรของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ชื่อ-นามสกุล นางสาววรรณวิศา อยู่เป็นสุข ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาประชากร

### 1. งานที่รับผิดชอบ

- 1.1 งานหลักสูตรอนามัยการเจริญพันธุ์ในสถาบันอุดมศึกษา
- 1.2 งานเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและการตั้งครรภ์
- 1.3 งาน Cluster ผู้สูงอายุ
- 1.4 การศึกษาดูงานในและต่างประเทศ (พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ)
- 1.5 การขับเคลื่อนนโยบายยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย รวมทั้งยาและหัตถการเพื่อยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย
- 1.6 คณะกรรมการพัฒนาวิชาการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
- 1.7 คณะกรรมการตัวชี้วัด อัตราส่วนการตายมารดาไทยต่อการเกิดมีชีพแสนคน
- 1.8 คณะกรรมการตัวชี้วัด อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15 – 19 ปี
- 1.9 คณะกรรมการตัวชี้วัด อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 10 – 14 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 10 – 14 ปีพันคน
- 1.10 คณะกรรมการตัวชี้วัด ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนกรมอนามัยก้าวสู่องค์กรที่มี

สมรรถนะสูงตามแนวทาง PMQA

- 1.11 คณะกรรมการตัวชี้วัด ความสำเร็จของการดำเนินงานบรรลุเป้าหมายตามแผนปฏิบัติการหน่วยงาน

### 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน

- 2.1 ข้อมูลสถานการณ์การคุมกำเนิด
- 2.2 ข้อมูลสถานการณ์การเฝ้าระวังแท้งและแม่วัยรุ่น
- 2.3 ข้อมูลสถานการณ์ด้านประชากร (โครงสร้างประชากร/อัตราเจริญพันธุ์รวม/อัตราการเกิด)
- 2.4 ข้อมูลสถานการณ์การตั้งครรภ์และการตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่น
- 2.5 ข้อมูลการจัดหลักสูตรอนามัยการเจริญพันธุ์ในสถาบันอุดมศึกษา
- 2.6 ข้อมูลเกี่ยวกับสตรีที่มีความพร้อมในการตั้งครรภ์
- 2.7 ข้อมูลสถานบริการที่ขึ้นทะเบียนในการใช้ยายุติการตั้งครรภ์ สถานบริการที่จัดบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และเครือข่ายแพทย์อาสาส่งต่อยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

### 3. ความรู้สำคัญที่ใช้ในการทำงาน

- 3.1 แนวทางการจัดบริการเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและตั้งครรภ์
- 3.2 ความรู้เกี่ยวกับสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์
- 3.3 ประมวลกฎหมายอาญาที่เกี่ยวข้องกับการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย
- 3.4 พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 และกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้อง
- 3.5 ข้อบังคับแพทยสภา/แนวทางปฏิบัติของราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์เกี่ยวกับการยุติการตั้งครรภ์
- 3.6 แนวทางการจัดบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

### 4. ข้อมูล/ความรู้ที่ต้องการเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานของตนเอง

- 4.1 ความรู้ในการนำเสนอผลงานโดยใช้ infographic
- 4.2 ทักษะการสื่อสารภาษาต่างประเทศ
- 4.3 ความรู้เกี่ยวกับการทำวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

## แบบฟอร์มการจัดการความรู้ ( Knowledge Management : KM )

ชื่อ-นามสกุล นางสาววรรณวิศา อยู่เป็นสุข ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาประชากร

ชื่อเรื่อง ชุดความรู้เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชี้ว้ายินยาว ในสถานประกอบการ

### สรุปสาระสำคัญ

1. ความเป็นมาสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี และการเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทอง

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเข้าสู่ภาวะ “ประชากรสูงวัย” (Old Population) ในปี 2562 ประเทศไทยมี ประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) 11,587,000 คน คิดเป็นร้อยละ 17.46 และประชากรวัยแรงงาน (15-59 ปี) 43,429,000 คน คิดเป็นร้อยละ 65.43 (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากร คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่มาจากการเปลี่ยนแปลงนี้ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพจิตและอารมณ์ ที่อยู่อาศัย ตลอดจนปัญหาในการปรับตัว ดังนั้นปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ก็คือ ปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุได้เช่นเดียวกัน การที่ผู้เกษียณอายุจะสามารถเผชิญกับสภาวะดังกล่าวได้ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุ ก่อนจะเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง และทุกพลภาพ และในการเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี และการปรับตัวยอมรับเปลี่ยนแปลงเมื่ออย่างสู่วัยทอง ในวัยก่อนการเกษียณของผู้ที่มีอายุ 45 – 59 ปี ถือเป็น การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากหากไม่มีความพร้อมโดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ และเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทอง อาจจะทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวันในที่สุด

### 2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานมีความรู้ความเข้าใจ ประเมินพฤติกรรม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เรื่องการเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี และเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทอง
2. เพื่อให้พนักงานสามารถเสนอแนะ/ผลักดันให้สถานประกอบการดำเนินการจัดกิจกรรมการให้ความรู้ ตรวจสุขภาพ และและให้คำแนะนำ ในการการเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี และเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทอง

### 3. การเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี

1. แบบประเมินตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
  1. การประเมินพฤติกรรมเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี
  2. การประเมินตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทอง ประกอบด้วย อาการทางร่างกายอาการทางระบบประสาท และไหลเวียนโลหิต อาการทางจิตใจ และปัญหาทางเพศ
- 2.1 แบบประเมินอาการวัยทอง ตามระดับความรุนแรงในเพศหญิง

## 2.2 แบบประเมินอาการวัยทองในเพศชาย

2. แนวทางการปฏิบัติตัวและเคล็ดลับ “สุขภาพดี” เริ่มต้นด้วยการดูแลตนเอง
3. แนวทางการคุมกำเนิดในผู้หญิงวัยใกล้หมดประจำเดือน
4. ผลกระทบของการไม่เตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณ และการเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทองของพนักงานในสถานประกอบการ
5. แนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ให้พนักงานในสถานประกอบการ

## 4. ประโยชน์ที่ได้รับ

3. พนักงานมีความรู้ความเข้าใจ ประเมินพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เรื่องการเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี และเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทอง
4. พนักงานสามารถเสนอแนะ/ผลักดันให้สถานประกอบการดำเนินการจัดกิจกรรมการให้ความรู้ตรวจสุขภาพ และและให้คำแนะนำ ในการการเตรียมความพร้อมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ก่อนเกษียณอย่างมีสุขภาพดี และเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่ออย่างสู่วัยทอง