

บทวิชาการ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง โดยวิธีการเล่าเรื่องความสำเร็จ

นนทลี วีรชัย * ทบ., สม., อท. (ทันตสาธารณสุข)

สุปราณี ดาโลดม * ทบ., สม.

วรางคณา เวชวิธี * ทบ., สม.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน และเรียนรู้ เรื่องการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ โดยผ่านกระบวนการเล่าเรื่องความสำเร็จของผู้เล่าแต่ละคน วิธีการศึกษา คัดเลือกผู้สูงอายุ 242 คน และบุคลากรผู้ดูแลชมรม จำนวน 219 คน จากชมรมผู้สูงอายุต้นแบบที่มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ในปี 2549-2550 จำนวน 32 แห่ง และชมรมผู้สูงอายุสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง จำนวนทั้งสิ้น 87 แห่ง มาเข้าร่วมการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระบวนการประชุมประกอบด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จัดนิทรรศการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสริมความรู้จากผู้มีประสบการณ์ เสวนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากของชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ และกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เครื่องมือเก็บข้อมูล ได้แก่ (1) แบบบันทึกข้อมูลการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อมอุปกรณ์เทปบันทึกแบบดิจิทัล (2) แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ และความคิดเห็นต่างๆ ของผู้เข้าประชุม (3) แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าประชุม เรื่อง ประโยชน์ที่ได้รับ และความตั้งใจในการนำความรู้ที่ได้รับไปทำกิจกรรมต่อ จากกระบวนการดังกล่าว ผู้เข้าประชุมได้เรียนรู้แนวคิด วิธีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก และมีความตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติในชมรมของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ในเรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ การเพิ่มเติมกิจกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากในโครงการส่งเสริมสุขภาพต่างๆ การพัฒนาให้มีกิจกรรมต่อเนื่อง โดยเน้นการพัฒนาความมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุในชมรม ชุมชน และการประสานกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง การขยายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากไปยังชมรมอื่นๆ การสร้างต้นแบบสุขภาพช่องปากที่ดี การจัดตั้งกองทุนแปรงสีฟันยาสีฟัน การสร้างนวัตกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ตลอดจนถึงการณรงค์เรื่องการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก การเผยแพร่ไปสู่ครอบครัว และชุมชน

คำสำคัญ : แลกเปลี่ยนเรียนรู้, การส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุ

กิจกรรมกับผู้สูงอายุด้วย เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข หรือผู้ที่มีจิตอาสาทำงานเพื่อผู้สูงอายุ เป็นต้น) โดยได้รับการสนับสนุนกิจกรรมบางอย่างจากภาครัฐทั้งจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานสาธารณสุข

เนื่องจากการจัดกิจกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุจะมีลักษณะที่เหมาะสมกับวัย การเรียนรู้ การยอมรับ และการรับรู้ การเอื้อโอกาสให้ผู้สูงอายุและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้เรียนรู้การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุจากเรื่องเล่าประสบการณ์จริงของผู้เล่าที่มีความภูมิใจ หรือประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรมระหว่างกันและกัน จะนำไปสู่แนวคิดวิธีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ที่เหมาะสม และยั่งยืนในชุมชนต่อไป

วัสดุอุปกรณ์และวิธีการ

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาจากการปฏิบัติจริง จากการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการเล่าเรื่องความสำเร็จจากประสบการณ์การทำกิจกรรมจริงของผู้เล่าเรื่อง โดย

1. คัดเลือกผู้เข้าประชุมเป็นผู้สูงอายุจากชมรมและบุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบการดำเนินงานของชมรมนั้นๆ จากจังหวัดในภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวนทั้งสิ้น 30 จังหวัด จำนวน 459 คน ทำกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ทำในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และครั้งที่ 2 ทำในกลุ่มภาคเหนือ และภาคกลาง

2. จัดทำเครื่องมือเพื่อใช้ประกอบการทำกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้แก่ แบบกำหนดแนวทางการประชุมกลุ่มเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “กิจกรรมที่ภูมิใจในชมรมผู้สูงอายุ” สำหรับผู้อำนวยความสะดวก และผู้บันทึกข้อมูล พร้อมคำอธิบาย หัวข้อ ตัวอย่างคำถาม และสรุปภาพรวม เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้แก่

- แบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อมอุปกรณ์เทปบันทึกแบบดิจิตอล บันทึกการสรุปประเด็นการนำเสนอทั้งหมด

- แบบประเมินความพึงพอใจ และความคิดเห็นต่างๆ ของผู้เข้าประชุม

- แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าประชุม เรื่อง ประโยชน์ที่ได้รับ และความตั้งใจในการนำความรู้ที่ได้รับ ไปทำกิจกรรมต่อ

3. กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประกอบด้วย

- การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างบรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้ผู้เข้าประชุมเกิดความเป็นกันเอง มีความรู้สึกที่อยากจะเรียนรู้ และแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน

- นิทรรศการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดโดยชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ ที่มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก นำเสนอในลานนิทรรศการ “หมูเฮาแซวดี” ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ “ม่วนอีกม่วนใจ๋ ฮักเขี้ยวฮักหมู” ในภาคเหนือ

- การเสริมความรู้จากผู้มีประสบการณ์โดยแพทย์ และทันตแพทย์ ให้ความรู้ในเรื่อง สุขภาพ และสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้เข้าประชุมได้มีความตระหนักเรื่อง สุขภาพ และสุขภาพช่องปาก มีผลการเกิดโรคที่มีความเชื่อมโยงต่อกัน

- เสวนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากของชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ จากผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ ที่เป็นชมรมผู้สูงอายุต้นแบบด้านการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากของกรมอนามัย⁹

- การประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการประชุมครั้งที่ 1 จำนวน 10 กลุ่ม และครั้งที่ 2 จำนวน 15 กลุ่ม ผู้เข้าประชุม 15-19 คนต่อกลุ่ม โดยในแต่ละกลุ่มจะมีผู้อำนวยความสะดวก และผู้บันทึกเรื่องเล่าเป็นบุคลากรจากหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 สำนักส่งเสริมสุขภาพ และกองทันตสาธารณสุข เพื่อเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) และผู้บันทึกเรื่องเล่า (Note taker) บันทึกเรื่องเล่าบนกระดานบันทึก (Flipchart) นำเสนอผลการประชุมกลุ่มต่อที่ประชุมรวม และวิทยากรจะสรุปประเด็นการนำเสนอเรื่องเล่าทั้งหมด เพื่อให้ที่ประชุม

ได้รับทราบภาพรวมของกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

4. สรุป และวิเคราะห์ข้อมูลตามแบบบันทึก และเทปบันทึก

ผลการศึกษา

กลุ่มผู้เข้าประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้ง 2 ครั้ง เป็นผู้สูงอายุ และบุคลากรสาธารณสุข ได้แก่ ทันตแพทย์ เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน เจ้าหน้าที่บริหาร เจ้าพนักงานเวชกรรมฟื้นฟู รวม 459 คน จำแนกได้เป็นผู้สูงอายุ 242 คน และบุคลากรสาธารณสุข 217 คน ดังนี้

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1 จัดขึ้นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วันที่ 26-28 มีนาคม 2551 ณ โรงแรมเจริญธานีปริ้นเซสขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น มีผู้เข้าประชุม 213 คน เป็นผู้สูงอายุ 113 คน บุคลากรสาธารณสุข 100 คน จากพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 5, 6 และ 7 รวม 14 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ สุรินทร์ บุรีรัมย์ ขอนแก่น มหาสารคาม เลย หนองคาย ร้อยเอ็ด อุบลราชธานี อำนาจเจริญ มุกดาหาร ศรีสะเกษ และยโสธร

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2 จัดขึ้นในภาคเหนือ วันที่ 29 เมษายน-1 พฤษภาคม 2551 ณ โรงแรมลำปางเวียงทอง จังหวัดลำปาง มีผู้เข้าประชุม 246 คน เป็นผู้สูงอายุ 129 คน บุคลากรสาธารณสุข 117 คน จากพื้นที่ ศูนย์อนามัยที่ 4, 8, 9, 10 รวม 16 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดราชบุรี เพชรบุรี สุพรรณบุรี สมุทรสงคราม นครสวรรค์ อุทัยธานี กำแพงเพชร พิษณุโลก เพชรบูรณ์ ยโสธร เชียงใหม่ เชียงราย น่าน ลำปาง พะเยา และแพร่

ผู้เข้าประชุมเป็นผู้สูงอายุ ร่วมกับผู้ที่ทำงานให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ และบุคลากรสาธารณสุข ที่ปฏิบัติงานในเรื่องผู้สูงอายุ จะมีส่วนหนึ่งที่เคยทำกิจกรรมในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก เป็นชมรมด้านการส่งเสริมสุขภาพช่องปากของกรมอนามัย ส่วนหนึ่งมีการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่อง

ปากมาก่อนด้วยชมรมเอง และส่วนหนึ่งยังไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุเลย และผู้เข้าประชุมได้เข้าร่วมในกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งกระบวนการ

(1) ผลการดำเนินการตามขั้นตอนของกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

1) การจัดกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง “การสร้างความสัมพันธ์ เพื่อความสามัคคีในกลุ่มผู้สูงอายุ”

ผู้เข้าประชุมได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้เกิดความสนุกสนาน ความสนิทสนมคุ้นเคย การเปิดใจทำกิจกรรมร่วมกัน การรู้จักตัวเอง ความมีเหตุมีผล การยอมรับ การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ความภูมิใจกับการมีสุขภาพฟันดี ความคาดหวังในเรื่องของชีวิต สุขภาพ และสุขภาพช่องปาก

2) นิทรรศการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “หมู่เฮาแหวดี” และ “ม่วนอีกม่วนใจ อีกเขี้ยวอีกหมู่”

นิทรรศการที่จัด แสดงกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปากของชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ เพื่อสาธิตและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมกับผู้สนใจ และจัดเวลาให้ผู้สูงอายุเข้าชมนิทรรศการ ของชมรมผู้สูงอายุด้วยกันเอง กิจกรรมในนิทรรศการประกอบด้วย การจับคู่ตรวจฟันโดยผู้สูงอายุ การทำแบบตรวจสุขภาพช่องปากอย่างง่าย การตรวจความสะอาดช่องปากโดยผู้สูงอายุ การแปรงฟันในวันประชุมผู้สูงอายุ กิจกรรมการแปรงฟันก่อนการออกกำลังกาย การแปรงฟันที่วัด การตรวจความสะอาดการแปรงฟันจากการดูระดับคราบจุลินทรีย์ การให้ความรู้เรื่องฟันโดยผู้สูงอายุ การฝึกทักษะการแปรงฟันที่ถูกวิธีโดยใช้สีย้อมฟันเพื่อการตรวจความสะอาด การให้ความรู้เรื่องการทำความสะอาดช่องปากแก่กลุ่มอื่นๆ ได้แก่ พระ เด็กเล็ก เด็กนักเรียน ประชาชนทั่วไป การจัดทำคู่มือผู้สูงอายุ เพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพช่องปาก การอบรมแกนนำผู้สูงอายุเพื่อการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและแนะนำการทำความสะอาดช่องปาก การประกวดฟัน

ในผู้สูงอายุ การปรับพฤติกรรมการบริโภคเป็นการรับประทานผลไม้แทนขนมเค้ก และการผลิตอุปกรณ์ต่างๆ เช่น การผลิตไม้คันทาเพื่อช่วยในการขัดทำความสะอาดฟัน การผลิตกระเปาะเพื่อใส่อุปกรณ์ทำความสะอาดฟัน

ชมรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมแสดงนิทรรศการรวม 31 แห่ง ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 13 แห่ง ชมรมผู้สูงอายุภาคเหนือ 9 แห่ง และ ชมรมผู้สูงอายุภาคกลาง 9 แห่ง

3) การอภิปราย เรื่อง “สุขภาพ และสุขภาพช่องปากที่ดีของผู้สูงอายุ”

วิทยากรผู้ร่วมอภิปรายให้ความรู้แก่ผู้เข้าประชุมเป็นแพทย์ และทันตแพทย์ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ บรรยายความรู้ให้ผู้เข้าประชุมได้รับรู้ในเรื่อง “สุขภาพ และสุขภาพช่องปากที่ดีของผู้สูงอายุ” ความรู้ที่ได้รับ ได้แก่ ความรู้เรื่องพัฒนาการของผู้สูงอายุที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อายุเฉลี่ยของคนไทยและความสำคัญของสุขภาพความสำคัญของสุขภาพช่องปากที่เป็นต้นทางของการมีสุขภาพดี สุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการเข้าถึงสังคม ผลกระทบของสุขภาพช่องปากต่อคุณภาพชีวิต โรคในช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคปริทันต์ ฟันสึก มะเร็งช่องปาก ปากแห้ง น้ำลายน้อย การเจริญของเนื้อเยื่อต่อการระคายเคืองเฉพาะที่ โรคทางระบบที่เกี่ยวข้องกับโรคในช่องปากและการรักษาทันตกรรม ผลต่อภาวะโภชนาการ มาตรการป้องกันโรคในผู้สูงอายุด้วยการกำจัดการาบกุนทุจริย อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก การดูแลความสะอาดฟันเทียม การตรวจช่องปากด้วยตนเอง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การไปพบทันตแพทย์ และการทำให้อายุยืนได้ ด้วยการดูแลรักษาสุขภาพช่องปาก

4) เสวนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ

ผู้ร่วมอภิปรายเป็นผู้ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ มาเล่าประสบการณ์การ

ดำเนินกิจกรรมของแต่ละชมรมฯ จำนวน 6 แห่ง ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านผึกกาดหญ้า ต.ลำปลายมาศ อ.ลำปลายมาศ จ.บุรีรัมย์ มีการณรงค์ผู้สูงอายุไม่กินหวาน ไม่กินน้ำอัดลม และทำประชาคมในหมู่บ้านได้ข้อตกลง 5 ข้อ คือ

ข้อ 1 ผู้สูงอายุสอนลูกหลานให้แปรงฟันที่ถูกวิธีวันละ 2 ครั้ง

ข้อ 2 ผู้สูงอายุสอนลูกหลานไม่ให้ดื่มน้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบ

ข้อ 3 มีงานเลี้ยงในชุมชน ให้ดื่มน้ำอัดลมเปลี่ยนเป็นน้ำสมุนไพรแทน

ข้อ 4 ขอร้องร้านค้าให้งดการจำหน่ายน้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบให้กับเด็ก

ข้อ 5 ระดมทุนหลังคาเรือนละ 2 บาท เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองหิน ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการอบรมแกนนำสำหรับการตรวจเยี่ยมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เพื่อทำการตรวจฟันในกลุ่มผู้สูงอายุที่รับผิดชอบ 10 คน ต่อแกนนำ 1 คน เมื่อพบความต้องการการอุดฟันถอนฟัน ถอนฟัน หรือการรักษาอื่นๆ ก็จะทำให้ความช่วยเหลือ นำส่งสถานบริการ เพื่อให้การรักษาต่อไป

ชมรมผู้สูงอายุหลุมโพธิ์ ต.หลุมโพธิ์ อ.บ้านเขว้า จ.ชัยภูมิ มีการผลิตภูมิปัญญาท้องถิ่น จากคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่มีการใช้ไม้ขัดฟันที่ทำขึ้นจากไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งจะมียุติพิเศษ นำมาผลิตเป็นเครื่องช่วยทำความสะอาดฟัน เป็นอุปกรณ์ช่วยในการแปรงฟันสำหรับผู้สูงอายุของชมรม ซึ่งถือเป็นผลงานของชมรมผู้สูงอายุบ้านหลุมโพธิ์ เป็นนวัตกรรมที่ผู้สูงอายุผลิตขึ้นและมีการจดลิขสิทธิ์นวัตกรรมนี้ไว้ด้วย

ชมรมผู้สูงอายุท่ากว้าง ต.ท่ากว้าง อ.สารภี จ.เชียงใหม่ มีการตั้งแกนนำหมู่บ้านละ 2 คน เพื่อหาความต้องการของผู้สูงอายุในหมู่บ้านที่พบว่า ผู้สูงอายุอยากได้ความรู้ด้านโภชนาการ และอยากอยู่แบบสงบเป็นสุขทางใจ และเมื่อได้รับการอบรมเรื่องสุขภาพ

ช่องปาก ผู้สูงอายุจึงสามารถไปให้ความรู้ผู้สูงอายุในชมรมฯ และเด็กนักเรียนได้ ตลอดจนช่วยเหลือผู้สูงอายุในการไปรับบริการใส่ฟันเทียมพระราชทาน

ชมรมผู้สูงอายุอำเภอแจ้ห่ม อ.แจ้ห่ม จ.ลำปาง มีความคิดกันว่า ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีฟันอยู่กันตัวเองนานๆ จึงได้เข้ารับการอบรมความรู้เรื่องสุขภาพช่องปาก และนำไปเรื่องการแปรงฟันให้สะอาดทุกซี่แก่ผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ทำในปี 2551 นี้ ได้ทำเรื่องใหม่ในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ เรื่อง ผู้เฒ่าฟันดี ต้องไม่ติดสีแดง โดยใช้ส่วนผสมอาหารผสมน้ำ เป็นสีย้อมฟันเพื่อดูคราบจุลินทรีย์ที่ติดตามตัวฟันและให้ทำกิจกรรมทำความสะอาด จับคู่ตรวจสีย้อมที่เหลือยู่ และบอกคะแนนไว้ เพื่อให้ได้ทราบว่ามีคะแนนมาก ก็จะต้องหาวิธีการที่ทำให้ฟันสะอาดขึ้น

ชมรมผู้สูงอายุตำบล ต.ท่านัด อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี มีการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพช่องปากให้กับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยการลดน้ำอัดลม และเปลี่ยนเค้กพายพรวันเกิดเป็นผลไม้ ตลอดจนมีการจัดประกวดปฐาบายลูกหลานฟันดีเพื่อเป็นการสร้างครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพช่องปากซึ่งกันและกัน

5) การประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “กิจกรรมที่ภูมิใจในชมรมผู้สูงอายุ”

เป็นการจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมประชุมแบบคณะหน่วยงานที่เข้าร่วมประชุม โดยใช้กระบวนการจัดการความรู้ โดยใช้วิธีการเล่าเรื่องความภูมิใจ หรือความสำเร็จ ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ ในกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 1 จำนวน 10 กลุ่ม กลุ่มละ 17-19 คน และครั้งที่ 2 จำนวน 15 กลุ่ม กลุ่มละ 14-15 คน โดยให้ผู้สูงอายุเล่าตามประเด็น เรื่องกิจกรรมที่ทำในชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมนั้นทำอย่างไร ใครเป็นผู้คิด ใครเป็นผู้นำทำ ผลจากการจัดกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตน หรือมีผลอื่นๆ อย่างไร และความภูมิใจที่รู้สึกได้จากการทำกิจกรรมนั้นหรือชอบอะไรจากกิจกรรมนั้น มีการ

เล่าเรื่องของผู้เข้าร่วมทั้งหมด จาก 25 จังหวัด 87 ชมรมผู้สูงอายุ จากเรื่องเล่า พบว่า มีการทำกิจกรรมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ 3 รูปแบบ ได้แก่

1. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่เกิดขึ้นโดยผู้สูงอายุในชมรม

- การฝึกทักษะในการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง ให้แก่สมาชิกชมรม เช่น การฝึกทักษะการแปรงฟันที่ถูกวิธี การแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน การแปรงฟันหลังการประชุมชมรม

- การให้ความรู้และคำแนะนำ เช่น แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากให้กับเพื่อนในชมรมฯ สอนการแปรงฟันที่ถูกวิธีให้แก่ เด็ก และคนอื่นๆ ในชุมชน การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน

- การตรวจสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุเบื้องต้น บันทึกลงในแบบฟอร์มการตรวจสุขภาพช่องปาก และประสานบุคลากรเพื่อการส่งต่อ

- การจัดทำโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากท้องถิ่น (อบต. เทศบาล)

- การขยายเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เคียง

2. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่เกิดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างบุคลากรสาธารณสุข และผู้สูงอายุในชมรม

- การให้ความรู้เรื่อง สุขภาพช่องปากแก่ผู้สูงอายุ ที่ชมรมผู้สูงอายุ ที่วัด การสาธิตการแปรงฟันที่ถูกวิธีด้วยโมเดล การฝึกทักษะการแปรงฟันที่ถูกวิธี รวมทั้งเป็นแหล่งศึกษาดูงานจากชมรมอื่น

- สนับสนุนให้มีกิจกรรม เช่น ให้มีกิจกรรมการแปรงฟันร่วมกับการออกกำลังกาย การรวมกลุ่มคุยเรื่องสุขภาพช่องปาก การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งที่ผู้สูงอายุคิดขึ้นมาเองและในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน การร่วมกันสำรวจสถานะสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ตั้งกองทุนแปรงสีฟัน ยาสีฟัน เพื่อจำหน่ายแปรงและยาในราคา

- การสร้างกลุ่มบุคคลเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ในหมู่บ้าน อาทิเช่น แกนนำผู้สูงอายุ อสม.น้อย

- การทำข้อตกลงในหมู่บ้าน เพื่อกำหนด

เงื่อนไขสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีทันตสุขภาพที่ดี

- การรณรงค์ต่างๆ เช่น จัดประกวดผู้สูงอายุฟันดี ประกวดครอบคร้วักฟัน ปู่ย่าตายายลูกหลานฟันดี ให้รางวัลผู้มีฟันดี

- ผลิตนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก เช่น ไม้คนทา กระเป๋าสีฟันแปรงสีฟันและยาสีฟัน เอกสารความรู้เรื่องสุขภาพช่องปาก โปสเตอร์ความรู้เรื่องสุขภาพช่องปาก โปสเตอร์ประกอบการเรียนรู้เรื่องการตรวจฟัน คู่มือการตรวจฟันโดยการย้อมสีฟัน การใช้ยาสีฟันสมุนไพรเพื่อระงับไข้หวัดปาก ศิลปวัฒนธรรม สละล่อ ซอ ซึง เรื่องฟัน

- การจัดระบบการตรวจช่องปาก และส่งต่อเพื่อการใส่ฟันเทียมพระราชทาน

- การขยายเครือข่ายสู่ชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ขยายกิจกรรมไปสู่โครงการอื่น เช่น เด็กไทยไม่กินหวาน

- การระดมทุน จัดทำอุปกรณ์ช่วยในการแปรงฟัน เช่น อ่างน้ำสำหรับแปรงฟัน

- การจัดตั้งชมรมคนรักฟัน

3. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่เกิดขึ้น โดยบุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้จัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

- การตรวจสุขภาพช่องปาก การสำรวจสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ โดยทันตบุคลากร

- การให้สุศึกษา ในวันประชุมประจำเดือนในวัด ในชมรมผู้สูงอายุ การจัดอบรม ให้ความรู้ทันตสุขภาพ เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปาก การฝึกทักษะการแปรงฟันที่ถูกวิธีการให้ความรู้ อาหารที่มีประโยชน์

- ทันตบุคลากรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากให้ผู้สูงอายุ

- การรณรงค์ จัดประกวดผู้สูงอายุฟันดี

- การบูรณาการกับโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน

(2) การเรียนรู้การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

จากการสอบถาม และสัมภาษณ์ ผู้เข้าประชุม มีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้สูงอายุ 140 คน คิดเป็น

ร้อยละ 57.9 เป็นบุคลากรสาธารณสุข 101 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 ผู้ให้สัมภาษณ์เป็นผู้สูงอายุ 20 คน และบุคลากรสาธารณสุข 19 คน ผู้สูงอายุ และบุคลากรสาธารณสุข มีความคิดเห็นในด้านต่างๆ ได้แก่

1. ประโยชน์ที่ได้รับจากการประชุม เป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการประชุม ในด้านความรู้ในเรื่องต่างๆ ด้านสังคม และด้านประสบการณ์ (ตารางที่ 1)

2. ความตั้งใจในการนำความรู้ที่ได้รับไปทำประโยชน์ต่อ

เป็นความตั้งใจของผู้เข้าประชุมที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปทำประโยชน์ต่อในด้านต่างๆ ได้แก่ การนำไปใช้ประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และในชมรมผู้สูงอายุ (ตารางที่ 2)

3. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุและบุคลากรสาธารณสุข มีแนวคิดจะไปดำเนินการต่อในเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. เผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพช่องปากให้ครอบครัว ชุมชน ชมรมผู้สูงอายุ เครือข่ายอื่นๆ เช่น เด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน

2. ดูแลรักษาสุขภาพช่องปากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในโอกาสต่างๆ เช่น การออกกำลังกายร่วมกับการแปรงฟัน

3. เพิ่มเติมกิจกรรมแปรงฟันในโครงการต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุ

4. จัดระบบบริการให้ผู้สูงอายุ ตรวจคัดกรองโรค ค้นหาปัญหา ป้องกันโรคในช่องปาก การส่งเสริมสนับสนุนตามชุดสิทธิประโยชน์ สนับสนุนเรื่องการทำฟันเทียม

5. ขยายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุอื่น ชมรมสร้างสุขภาพ เด็กวัยก่อนเรียน เด็กประถม

6. สร้างต้นแบบสุขภาพช่องปากที่ดี เช่น การประกวดฟันดี และฟันสวย ในชุมชน

7. การรณรงค์เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ได้แก่ การแปรงฟันที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารผลไม้ที่ไม่หวาน งดการบริโภคเครื่องดื่ม

ตารางที่ 1 แสดงความคิดเห็นของผู้เข้าประชุมตาม กลุ่มผู้เข้าประชุมเรื่องประโยชน์ที่ได้รับจากการประชุม

Table 1 Participants' opinions about benefits from the meeting

ประโยชน์ที่ได้รับ	ผู้สูงอายุ	บุคลากรสาธารณสุข
1. ด้านความรู้ ในเรื่องต่างๆ	- สุขภาพช่องปากมีผลกับจิตใจ - การกินอาหารมีผลต่อร่างกาย - การกินอาหารไม่หวาน มีผลดีกับสุขภาพร่างกาย และสุขภาพช่องปาก - การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และการรักษาโรคในช่องปาก - วิธีการแปรงฟัน - การใส่ฟันเทียม - การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้สุขภาพแข็งแรง และจิตใจดี	- การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ - ปัจจัยต่อการเกิดโรคในช่องปาก - การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ - การทำงานเป็นทีม การบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพช่องปาก - การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - รูปแบบ และแนวทางการทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ - การนำภูมิปัญญาผู้สูงอายุมาเล่าสู่กันฟัง - การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
2. ด้านสังคม	- ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นจากจังหวัดอื่นๆ	- รู้จักผู้สูงอายุที่มีผลงานเด่น
3. ด้านประสบการณ์	- ได้เรียนรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องการทำกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ - ได้รับความรู้จากชมรมอื่น เช่น เรื่องสมุนไพร	- รับรู้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดต่างๆ - นำเสนอผลงาน ชมรมผู้สูงอายุ ทำให้เกิดภาคภูมิใจ เห็นคุณค่า และมีกำลังใจในการทำงาน - เรียนรู้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุสามารถนำไปทำกิจกรรมต่อได้

8. การจัดตั้งกองทุนแปรงสีฟันยาสีฟันฟรีให้กับเด็ก ผู้สูงอายุ

9. พัฒนากิจกรรมให้มีการต่อเนื่อง เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ชมรมพี่ไปสู่วชมรมน้อง การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ

10. จัดกิจกรรมนำร่องในชมรมผู้สูงอายุ แต่ละอำเภอ

11. สร้างความเข้มแข็งให้ชมรมผู้สูงอายุ เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง

12. การสร้างนวัตกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก เช่น ทำแปรงสีฟันจากไม้คันทา

13. จัดประชุม/อบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสุขภาพ และสุขภาพช่องปาก ให้กับแกนนำผู้สูงอายุในจังหวัด เวทีเล่าประสบการณ์การดูแลรักษาสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ จัดกระบวนการเรียนรู้ของ

แต่ละชมรม

14. พัฒนาความมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ ทำประชาคมเรื่องสุขภาพช่องปาก

15. การประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ เช่น สถานบริการสาธารณสุข พัฒนาสังคมจังหวัด ชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น

บทวิจารณ์

กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประกอบด้วย รายละเอียดต่างๆ ได้แก่ การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นิทรรศการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเสริมความรู้จากผู้มีประสบการณ์ การเสวนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากของชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ และการประชุมกลุ่มการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยการ

ตารางที่ 2 แสดงความตั้งใจของผู้เข้าประชุมในการนำความรู้ที่ได้รับไปทำประโยชน์ต่อ

Table 2 Participants' intentions to take knowledge to do further activities.

ประโยชน์ที่ได้รับ	ผู้สูงอายุ	บุคลากรสาธารณสุข
1. การนำไปใช้กับตนเอง	- รักษาฟันโดยการแปรงฟันให้ถูกวิธี - แปรงฟันเมื่อรับประทานอาหารเสร็จ แปรงฟัน เช้า กลางวัน เย็น - เป็นตัวอย่างที่ดีของชุมชน	- การดูแลสุขภาพช่องปาก - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปาก - เป็นตัวอย่างที่ดีของชุมชน
2. การนำไปใช้กับครอบครัว	- แนะนำบุตรหลานให้แปรงฟัน - เผยแพร่ความรู้ให้ครอบครัวอื่นๆ	- แนะนำให้คนในครอบครัวตระหนักเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก - ดูแลผู้สูงอายุในบ้าน
3. การนำไปใช้ในชมรมผู้สูงอายุ	สนับสนุนกิจกรรมเดิมที่มีอยู่ - การตรวจฟัน - การอบรมสมาชิกให้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก การนำความรู้ไปเผยแพร่ เรื่อง - การแปรงฟัน - การรักษาสุขภาพฟันให้แข็งแรง - การไม่กินหมาก การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ - จัดให้มีการดูแลผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม โดยผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค - การกินอาหารที่ไม่หวาน ไม่กินน้ำอัดลม - ขอความร่วมมือ ในการไม่จำหน่ายน้ำอัดลมในโรงเรียน วัด - ดูแลเรื่องอาหารให้เหมาะสม - การไม่เคี้ยวของแข็ง การพัฒนากิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ - จัดทำโครงการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยของประมาณจาก อบต. - จัดตั้งกองทุนแปรงสีฟัน ยาสีฟัน - การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ - จัดกิจกรรมประกวดฟัน	จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก - ให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ โดยบุคลากรสาธารณสุข - จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - อบรมให้ความรู้ อาสาสมัครพิทักษ์ฟัน ได้แก่ ผู้สูงอายุ อสม. เด็ก เยาวชน เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชน - สาธิตวิธีการดูแลรักษาฟัน - การเพิ่มขั้นตอนการดูแลฟัน โดยการใช้ไหมขัดฟัน - ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังได้รับการดูแลรักษา และส่งเสริมสุขภาพช่องปากได้ถูกวิธี - การประกวด ประชาชนฟันดี ผู้สูงอายุฟันดี เยาวชนฟันดี การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ - สร้างแกนนำสุขภาพช่องปาก เพื่อแนะนำความรู้เรื่องการแปรงฟัน การดูแลฟันเทียม ให้ครอบครัว และสมาชิก โดยการเยี่ยมบ้าน - จัดเสวนาในกลุ่ม เพื่อให้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพช่องปาก - ส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มชุมชน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค - การลดอาหารหวาน ขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลมในชุมชน พัฒนากิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ - สร้างความมีส่วนร่วมกับผู้สูงอายุ ในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง - ขยายกิจกรรมดูแลฟันไปกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มทำบุญในวันพระ นักเรียน ศูนย์เด็กเล็ก - พัฒนาสุขภาพ บูรณาการการส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพช่องปาก - นำการจัดการความรู้ไปใช้ในกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ - ประสานการดำเนินงาน กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เช่น โรงพยาบาล องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น - จัดทำแผนปฏิบัติการของชมรม

จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้เข้าประชุมจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดความเข้าใจจุดประสงค์ของการมาพูดคุยกันมากขึ้น และสามารถปรับความรู้สึกรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้นำเสนอเรื่องเล่า หรือการพูดคุยเป็นเรื่องที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน รับฟังกัน ไม่ทำให้เกิดความสับสน และพูดคุยในหลายประเด็น

นิทรรศการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเสริมความรู้จากผู้มีประสบการณ์ และการเสวนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ เป็นการบอกเล่าความรู้ และกิจกรรมให้ผู้เข้าประชุมได้รับทราบ และเข้าใจเนื้อหาเรื่องการส่งเสริมสุขภาพช่องปากในเบื้องต้น เป็นการส่งเสริมผู้เข้าประชุมเกิดความพร้อมทางด้านความรู้ที่ได้รับ นำเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้ดีขึ้น

ในกลุ่มการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการนำวิธีการเล่าเรื่องความสำเร็จ (Success Story Telling) ซึ่งเป็นวิธีการของการจัดการความรู้ที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยมีผู้อำนวยการกลุ่ม ผู้บันทึกเรื่องเล่าภายในกลุ่ม เป็นผู้สร้างบรรยากาศให้กับผู้เล่า เพื่อที่จะได้เล่าประสบการณ์จากการทำงานได้อย่างเต็มที่ สามารถถ่ายทอดเรื่องเล่าที่ประสบความสำเร็จ หรือมีความภูมิใจให้กับผู้ฟังได้เห็นรายละเอียด วิธีการทำงานที่ประสบความสำเร็จ อันส่งผลให้เกิดเป็นตัวอย่างที่ดีในการนำไปปรับใช้กับชมรมผู้สูงอายุของผู้ฟังคนอื่นๆ อย่างทั่วถึง เนื่องจากการออกแบบกลุ่ม จะมีการจัดกลุ่มที่คละผู้เข้าประชุมจากจังหวัดต่างๆ ให้ได้รับฟังอย่างทั่วถึง จึงเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย ร่วมกับได้จัดให้มีผู้สูงอายุ และบุคลากรในจังหวัดเดียวกัน 1-2 คนต่อกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเล่าเรื่อง ที่เป็นการเสริมประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในจังหวัดเดียวกันด้วย ผู้อำนวยการกลุ่มในที่นี้เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การเป็นผู้ดำเนินจากศูนย์อนามัยเขต และส่วนกลาง ส่วนผู้บันทึกเรื่องเล่า จะเป็นผู้ที่มาจากศูนย์อนามัยเขต ส่วนกลาง และจังหวัด และหลังกระบวนการพูดคุย

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว จะมีผู้แทนกลุ่มนำเสนอเรื่องเล่า เพื่อสรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มให้ที่ประชุมได้รับทราบ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนได้เรียนรู้กิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุทำกิจกรรมกันได้อย่างทั่วถึง

กระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่จัดขึ้นนี้ เป็นการพูดคุยในกลุ่มผู้สูงอายุ และบุคลากรที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ เป็นการทำงานในเรื่องเดียวกัน จึงสามารถทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานง่ายขึ้น และทำให้เกิดการเรียนรู้กิจกรรมการทำงานที่มีความแตกต่างกันไป ทำให้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมที่มีการทำได้จริงในพื้นที่อย่างหลากหลาย ก่อให้เกิดแนวคิด และการนำไปปรับใช้ภายใต้ความคิดที่นำไปดำเนินการให้เหมาะสมในชมรมผู้สูงอายุของตนเองต่อไป

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุในเชิงพื้นที่จริงๆ นั้น อาจมีการนำกระบวนการทางด้านชุมชนอื่นๆ มาใช้ร่วมด้วย เพื่อประกอบการจัดกิจกรรมในพื้นที่ ซึ่งจะสามารถส่งผลให้เกิดความสำเร็จอย่างสมบูรณ์มากขึ้น เช่น การสำรวจพื้นที่ของชุมชนอย่างละเอียด¹⁰ โดยใช้แผนที่เดินดิน การทำแผนที่ผลลัพธ์¹¹ การสำรวจสถานะสุขภาพ สุขภาพช่องปาก ข้อมูลบุคลากรที่มีความสำคัญของชุมชน เช่น คลังสมอง ผู้บริหารส่วนท้องถิ่น นโยบายการทำงาน ตั้งแต่ระดับชุมชน¹² จังหวัด ระดับสายงานวิชาการ และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง และระดับประเทศ^{13,14}

บทสรุป

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่ผู้เข้าประชุมได้เรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในชมรมผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่เกิดขึ้นโดยผู้สูงอายุในชมรม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่เกิดขึ้นโดย ความร่วมมือระหว่างบุคลากรสาธารณสุข และผู้สูงอายุในชมรม และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่เกิดขึ้นโดย บุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้จัด

กิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

ผู้เข้าประชุมได้เกิดการเรียนรู้ เรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง ทำให้เกิดแนวคิด วิธีการจัดกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก จากการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ผู้สูงอายุ และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ที่ได้เล่าเรื่องความสำเร็จที่แท้จริงในการทำกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้ผู้เข้าประชุมเกิดความตั้งใจนำรูปแบบที่ได้เรียนรู้ ไปดำเนินการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุของตนเองต่อไป

วิธีการเล่าเรื่องความสำเร็จ (Success Story Telling) ที่นำมาใช้ในกระบวนการนี้ เป็นวิธีการจัดการความรู้ที่สามารถส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ ภายใต้บรรยากาศเชิงบวก เชิงชื่นชม ยินดี ในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง สุขภาพ และสุขภาพช่องปากที่ดีของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้เข้าประชุมได้เกิดการเรียนรู้การดำเนินงานในชมรมผู้สูงอายุต่างๆ เกิดแนวคิด เห็นวิธีการ และมีความตั้งใจที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปดำเนินการต่อในชมรมผู้สูงอายุ ของแต่ละพื้นที่ที่รับผิดชอบต่อไป

ข้อเสนอแนะ

วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการเล่าเรื่องความสำเร็จ เป็นวิธีการที่สามารถบอกเล่าความคิดการทำกิจกรรมอย่างได้ผล ร่วมกับการมีกระบวนการเก็บข้อมูลที่ครบถ้วน สามารถนำมาประมวลเป็นความรู้ใหม่ที่จะนำไปสู่วิธีการทำให้เกิดกิจกรรมอย่างยั่งยืน วิธีการนี้ จึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในกิจกรรม การส่งเสริมให้ชุมชนให้มีความมีส่วนร่วมในการทำงานมากยิ่งขึ้น

เมื่อผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ช่องปาก หรือกิจกรรมใดๆ ขึ้นมาแล้ว ควรมีการสนับสนุนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยบุคลากรในพื้นที่ตามลำดับ ได้แก่ หน่วยบริการปฐมภูมิ จังหวัด ศูนย์อนามัย และส่วนกลาง ซึ่งส่วนกลางในที่นี้ได้แก่ กองทันตสาธารณสุข โดยที่หน่วยบริการสาธารณสุข หรือเครือข่ายในพื้นที่ ควรให้การสนับสนุนกิจกรรมตามความต้องการของชุมชนร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างให้เกิดพลังความสามารถ และกำลังใจในการทำงานของชุมชน ทำให้เกิดการทำกิจกรรมที่ยั่งยืนต่อเนื่องในชุมชน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ นายแพทย์โสภณ เมฆธน รองอธิบดีกรมอนามัย ที่สนับสนุนงบประมาณในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณ ทันตแพทย์สุธา เจียรมณีโชติชัย ผู้อำนวยการกองทันตสาธารณสุข ที่ให้คำปรึกษาในการวิจัย ขอขอบคุณทันตแพทย์หญิงดาวเรือง แก้วขันตี ที่ได้ตรวจสอบแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ ขอขอบคุณพวงทอง ผู้กฤตยาคามิ ทันตแพทย์หญิงสุรัตน์ มงคลชัยอรัญญา ที่ช่วยสรุปประเด็นในระหว่างการประชุม ขอขอบคุณคุณชนิกา โตเลี้ยง คุณกัญญนิช คุรทษา ผู้ทำการสัมภาษณ์ ขอขอบคุณเครือข่ายการทำงานระดับพื้นที่ ได้แก่ บุคลากรจากศูนย์อนามัยที่ 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ 10 และจังหวัดที่เกี่ยวข้อง ที่ให้ความเอื้อเฟื้อ ประสานผู้เข้าประชุม ร่วมเป็นผู้อำนวยความสะดวก และผู้บันทึกเรื่องเล่า ขอขอบคุณนักวิชาการ จากสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่ร่วมเป็นผู้บันทึกเรื่องเล่า ขอขอบคุณผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการจัดนิทรรศการ และประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ นำมาซึ่งการเรียนรู้การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากได้อย่างเป็นรูปธรรม และนำการเรียนรู้ที่ได้รับไปดำเนินการต่อเนื่องในชมรมผู้สูงอายุต่างๆ ได้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. วิจารย์ พานิช. ผู้บริหาร องค์การอัจฉริยะ ฉบับนักปฏิบัติ. สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, 2550.
2. การจัดการความรู้ กรมควบคุมประพฤติ. <http://203.154.185.8/km/?p=20>.
3. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 3, เมษายน 2545.
4. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. โครงการวิจัย การสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาค ของไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2549. ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
5. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย(มส.ผส.) โดยการสนับสนุนของกองทุนผู้สูงอายุ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2550. พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2551, บริษัท ทีคิวพี จำกัด.
6. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือสุขภาพประจำตัวผู้สูงอายุ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย จำกัด มิถุนายน 2546.
7. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย : ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์อาคารสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. มิถุนายน 2550.
8. นนทลี วีรชัย, สุปราณี ดาโลดม, วรางคณา เวชวิธ และคณะ. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก โดยชมรมผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : ในพื้นที่ ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา และศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. ปีที่ 31 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม 2551.
9. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย(มส.ผส.). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549. พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2550, โรงพิมพ์เดือนตุลา.
10. ญัฐพฤกษ์ แก้วพิบูลย์ และคณะ. การศึกษาชุมชน. ภาควิชาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. โครงการส่งเสริมการผลิตเอกสารชุดการเรียนรู้ที่เป็นการสรุปเนื้อหาในรูป สื่ออิเล็กทรอนิกส์. มีนาคม 2547.
11. พิกุล ลิทธิประเสริฐกุล. แผนที่ผลลัพธ์ : การสร้างการเรียนรู้และการสะท้อนกลับในแผนงานพัฒนา. กรุงเทพฯ : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, 2547)
12. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สำหรับองค์การบริหารส่วนตำบล. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. มิถุนายน 2542.
13. มหกรรมการประชุมวิชาการ “คืนรอยยิ้มที่สดใสให้ผู้สูงอายุ”. 20-21 สิงหาคม 2550 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพฯ. http://dental.anamai.moph.go.th/oralhealth/elderly/Mahagam_Aug2005/index.html
14. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพ และพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ และ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2547. เจ. เอส. การพิมพ์ กรุงเทพฯ.

Original Article

Oral Health Promotion Activities in Elderly Clubs By Success Story Telling Among Elderly clubs in The North, Northeast and Central Part of Thailand

Nontalee Verachai* *D.D.S., M.P.H., Diplomate in Dental Public Health*

Supranee Dalodom* *D.D.S., M.P.H.*

Warangkana Vejvithee* *D.D.S., M.P.H.*

Abstract

The purpose of this descriptive study was to exchange and to learn oral health promotion activities in elderly clubs through Success Story Telling from each participant. 242 elderly and 217 health personnel were chosen to be participants in this meeting. The elderly were from 32 elderly clubs that performed the oral health self care activities in 2007-2008 and also from 55 clubs that showed willingness to join this meeting. The health personnel who participated were responsible to deal with those elderly clubs from north, north-east and central part of Thailand. The process of meeting involved group activity that was used to make relationship, an exhibition of oral health promotion activities, oral health care knowledge presentation, oral health promotion model from some elderly clubs and group sharing of oral health promotion activities in elderly clubs. The data was collected from (1) records of group exchange that were taped (2) questionnaires, covering satisfaction and opinion of all participants (3) interview in benefit from meeting and intent to take knowledge to do further activities. From exchange their information in the meeting, the participants had gained concept, way to initiate and run oral health care activities and have willingness to do activities in their club. These activities were systematic oral health care; adding brushing activity in elderly club's health activities; participation in oral health activities to other elderly clubs; appreciating oral health model; campaign for oral health; tooth brush and toothpaste funding; bringing out oral health innovations including to the oral health promotion to family and community;

Key Words : *Exchange information, Oral health promotion, Elderly clubs*

* Dental Health Division, Department of Health, Ministry of Public Health