



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

เอกสารรวบรวมการถอดบทเรียน STORY TELLING HL COACH ของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ประจำปีงบประมาณ 2568

จัดทำโดย

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. น.ส.ปิยพรรณ ตระกูลทิพย์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ |
| 2. น.ส.นพวรรณ ขำโอด | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ |
| 3. น.ส.วันชนา จินด้าง | นักวิชาการการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ |
| 4. น.ส.พูนศิริ ฤทธิรอน | นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ |
| 5. น.ส.จุฬานี พักแพง | นายแพทย์ชำนาญการ |
| 6. น.ส.คมขำ สุทธิ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 7. นางเมธิกา ใหม่หลวงกาศ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 8. นางรัตนภรณ์ เหมือนจันทร์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 9. นางลฎาภา อุตสม | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 10. นายวิกรม จันทะเนาวิ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 11. นายวีรศักดิ์ พรหมมา | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 12. นายภูตะวัน ถิ่นปัญญาวงศ์ | นักสาธารณสุขปฏิบัติการ |

คณะกรรมการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL)ฯ ร่วมกับ
คณะกรรมการจัดการความรู้ (KM)
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
กรมอนามัย



พลังของพี่เลี้ยง: นักส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบมืออาชีพ (HL Coach)

ผู้เล่าเรื่อง : ปิยพรรณ ตระกูลทิพย์

ในวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 ที่ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กับบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความกระตือรือร้น ของทีมคณะกรรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy - HL) ได้รวมตัวกันเพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเองสู่การเป็น HL Coach แบบมืออาชีพ ภายใต้เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ นั่นคือการทำให้ศูนย์อนามัยแห่งนี้ “เป็นองค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้ สุขภาพดีทุกช่วงวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐานในเขตสุขภาพที่ 2”

การเริ่มต้นของ HL Coach

วันแรกเริ่มต้นด้วยเพลง "จำขึ้นใจ และเทิดพระบิดา" บทเพลงที่ปลุกพลังใจให้ทุกคนมีพลัง ผอ.โสวรรณ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 กล่าวเปิดงานด้วยรอยยิ้มและน้ำเสียงหนักแน่น “เป้าหมายของเรา คือ การพัฒนาเป็น HL Coach ที่สามารถขับเคลื่อนองค์กรและช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น” แม้ในใจของบางคน รวมถึงตัวฉันเอง อาจรู้สึกกังวล เพราะยังไม่มีประสบการณ์ในบทบาทพี่เลี้ยงเช่นนี้ แต่คำพูดของ ผอ. กลับทำให้เรารู้สึกถึงความสำคัญของงานนี้ และตัดสินใจจะก้าวข้ามความกลัว

แรงบันดาลใจจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ทีมอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มานำกระบวนการในครั้งนี้ ได้แก่ อาจารย์ นพ.สมยศ อาจารย์ตุ๊กตาและอาจารย์ทราย ทั้ง 3 ท่านเปี่ยมไปด้วยพลังศรัทธาและความรู้ที่พร้อมจะแบ่งปัน อาจารย์ตุ๊กตาเริ่มด้วยกิจกรรมแนะนำตัวที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง ชักชวนให้ทุกคนได้เล่าเรื่องราวประสบการณ์การทำงาน ความคาดหวัง และเป้าหมายส่วนตัว ท่ามกลางรอยยิ้ม เสียงหัวเราะและกำลังใจที่ส่งต่อกันในวงสนทนาของทุกคนในวันนั้นทำให้รู้ว่าทุกคนมีเป้าหมายเดียวกัน นั่นคือการเป็น “พี่เลี้ยง” ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ กิจกรรมช่วงบ่ายในวันแรก อาจารย์ตุ๊กตาเริ่มต้นด้วยการแนะนำ บทบาทของ HL Coach ซึ่งแบ่งออกเป็น Coach Administrator – พี่เลี้ยงที่มีบทบาทเชิงนโยบายในระดับเขตสุขภาพ และ Coach Practice – พี่เลี้ยงที่เน้นกระบวนการทำงานในพื้นที่ โดยสรุปจากการวิเคราะห์พวกเราในฐานะที่ศูนย์อนามัยที่ 2 ซึ่งเป็นหน่วยงานระดับเขต บทบาทที่เหมาะสมสำหรับพวกเราคือ Coach Administrator ซึ่งจะมุ่งเน้นการกำกับ ติดตาม และวางแผนในระดับนโยบาย

กระบวนการเรียนรู้ที่สร้างแรงบันดาลใจ

วันถัดมา อาจารย์ตุ๊กตาได้อธิบายถึง นิยามและทฤษฎีของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โดยชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายสำคัญ คือการทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ และเข้าใจข้อมูล พร้อมกับใช้ข้อมูลอย่างถูกต้องจนเกิดทักษะในการดูแลตัวเอง พร้อมยกตัวอย่างการขับเคลื่อน องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (HLO) ที่ต้องการการปรับเปลี่ยนโครงสร้างการบริการ (Service Re-design) เพื่อให้เหมาะสมกับระดับความรอบรู้ของผู้รับบริการ กระบวนการเรียนรู้ในครั้งนี้ไม่ใช่แค่การนั่งฟัง แต่ทุกคนต้องทำการบ้าน!!!! อาจารย์แบ่งเราออกเป็นสองกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มได้รับโจทย์ให้ไปหาข้อมูลบวกกับสไลด์การสอนของอาจารย์: กลุ่มที่ 1 ต้องค้นหา

ความหมายของ HL พร้อมยกตัวอย่างประกอบ กลุ่มที่ 2 ต้องค้นหาความหมายของ HLO พร้อมตัวอย่างการขับเคลื่อน และทุกคนต้องเตรียมจัดกิจกรรมแบบ Role Play เพื่อทดลองสวมบทบาท HL Coach ในสถานการณ์จริง กิจกรรมนี้เต็มไปด้วยความท้าทาย ความตั้งใจ และพลังของทีมงาน แม้บางครั้งจะติดขัด แต่อาจารย์จะคอยให้คำแนะนำและสรุปใช้คำชื่นชมให้กับทีมงานจนทำให้ทุกคนรู้สึกมั่นใจขึ้นเรื่อย ๆ

บทเรียนสำคัญจาก HL Coach

ในช่วงสุดท้ายของการประชุม อาจารย์สมยศได้กล่าวสรุปว่า “การเป็น HL Coach ไม่ใช่แค่การให้ความรู้ แต่มันคือการสร้างแรงบันดาลใจและสนับสนุนให้เครือข่ายค้นพบศักยภาพในตัวเอง” คำพูดนี้ทำให้ฉันนึกถึงบทบาทที่ยิ่งใหญ่ของพี่เลี้ยง นั่นคือ การเป็นผู้นำที่ช่วยให้ทีมและองค์กรสามารถก้าวข้ามความท้าทายไปด้วยกัน

การเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้น

หลังจากการประชุมครั้งนี้ ฉันมองเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเองและเพื่อนร่วมทีม เราไม่ใช่แค่เจ้าหน้าที่ที่ทำงานสื่อสารด้านวิชาการให้กับเครือข่ายเพียงอย่างเดียวอีกต่อไป แต่เราคือ “พี่เลี้ยง” ผู้ที่มีหน้าที่ช่วยให้เครือข่ายสามารถส่งต่อความรู้และสร้างทักษะให้ประชาชนสามารถสามารถดูแลตัวเองได้ดีขึ้น และทำให้องค์กรของเรากลายเป็น องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ อย่างแท้จริง

นี่คือเรื่องราวของการเดินทาง 3 วันที่เต็มไปด้วยการเรียนรู้ กำลังใจ และความเชื่อมั่นว่า พลังของพี่เลี้ยงจะสามารถเปลี่ยนแปลงองค์กรและสร้างทักษะการดูแลตนเองของประชาชนได้อย่างยั่งยืน

สรุปบทเรียน

การประชุม HL Coach ครั้งนี้เป็นตัวอย่างที่ดีของการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้พร้อมเป็น “พี่เลี้ยง” ในการขับเคลื่อนองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ บทเรียนสำคัญที่ได้คือ:

1. ความสำคัญของการกำหนดบทบาทและเป้าหมายที่ชัดเจน
2. การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะ
3. การสร้างแรงบันดาลใจและความเชื่อมั่นในบทบาทของพี่เลี้ยง
4. การเน้นการประเมินผลและการปรับปรุงเพื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
5. การขับเคลื่อน HL และ HLO ต้องเชื่อมโยงทั้งในระดับบุคคลและองค์กร

เมื่อบุคลากรทุกคนมุ่งมั่นในบทบาท HL Coach และมองเห็นเป้าหมายร่วมกัน ศูนย์อนามัยที่ 2 ย่อมก้าวสู่การเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

Story Telling กับการเป็น HL coach

นางสาวนพวรรณ ขำโอด ผู้เล่าเรื่อง

ความอยากรู้ อยากรู้อยากเข้าใจ ความมุ่งมั่นที่จะนำ HL มาสู่การปฏิบัติได้ และการเป็น HL Coach

ก่อนจะได้เรียนรู้ แบบจริงจัง เรื่อง HL และ HL Coach ในวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 ณ ตึกดอกป๊อป ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก จากประสบการณ์ของตนเองได้รับรู้ ได้เรียนรู้เรื่อง HL ทั้งศึกษาด้วยตนเอง ลงมือทำอบรม มาบ้าง แต่สิ่งที่ค้างคาใจคือ ทฤษฎีมีมากมายและมีความแตกต่างกันจะเลือกใช้อย่างไร เครื่องที่ใช้วัดความรอบรู้เป็นแบบไหน และจะสร้างความรู้ด้านสุขภาพแบบที่เห็นเป็นรูปธรรม วัดได้จริง ได้อย่างไร HL Coach ทำหน้าที่อะไร และต้องทำอะไร.....

และแล้วก็มาถึงวันเข้าประชุมอบรม เรื่อง Health literacy และการเป็น HL Coach รูปแบบการเรียนรู้เป็นแบบ Active learning โดยเป็นการตั้งคำถามจากทีมวิทยากร กระตุ้นให้คิด ให้ค้นหาความรู้ ให้แสดงความคิดเห็น ให้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้แบบเข้มข้นแบบสุดๆ ทั้ง 3 วัน โดยเริ่มตั้งแต่พื้นฐานนิยามของคำว่า Health literacy คืออะไร ซึ่งการนิยามให้เข้าใจตรงกันเหมือนการกลัดกระดุมเม็ดแรกของการดำเนินงาน ได้เห็นเครื่องมือในการวัด HL ที่หลากหลาย และจุดประกายว่าจะนำเครื่องมือวัดอย่างไรให้ตรงและเหมาะสมกับบริบทของงาน และขยับมาในระดับองค์กรว่าจะพัฒนาองค์กรให้เป็น HLO ได้อย่างไร ทำให้ทราบเครื่องมือ และเข้ากระบวนการในการพัฒนาองค์กรให้เป็น HLO ซึ่งในการเรียนรู้ทั้ง 3 วัน ทำให้ได้คำตอบที่ค้างคาใจ พบความกระจ่าง รู้ทิศทาง รู้แนวทางในการนำการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประยุกต์ใช้ได้อย่างไรทั้งในระบบบริการ และการทำงานกับพื้นที่ และมองเห็นภาพสู่การปฏิบัติได้มากขึ้นทั้งในระดับตนเอง ระดับงาน และระดับองค์กร

.....หัวใจสำคัญของการอบรมครั้งนี้คือการเป็นนักส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบมืออาชีพ (HL Coach) ซึ่งทำให้ทราบ เข้าใจ และเห็นภาพบทบาทของการเป็น Coach ซึ่งตอนแรกเกิดความสับสนระหว่างการเป็น Coach และการเป็นพี่เลี้ยง ซึ่งการเป็นโค้ชเป็นมากกว่าการเป็นพี่เลี้ยง ซึ่ง “Coach จะทำหน้าที่ในการเปลี่ยนหรือพัฒนาวิธีการของบุคคลในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งด้านการวางแผน ยุทธศาสตร์ ตลอดจนทำทุกอย่างให้แน่ใจว่าบุคคลมีความมุ่งมั่น และตั้งใจบรรลุเป้าหมายอย่างดีที่สุด” บทบาทของ HL Coach มีทั้ง Coach Practitioner และ Coach Administrator รวมถึงการมีทักษะที่จำเป็นในการเป็น HL Coach ถือว่าเป็นความท้าทายของคนที่จะเป็น HL Coach มากพอสมควร สำหรับการเป็น HL Coach ของตนเอง หลังจากอบรมก็ยังไม่แน่ใจว่าเราเป็น HL Coach แล้วใช่ไหม แต่คิดว่าการที่จะเป็น HL Coach ให้ครบตามคุณสมบัติคงไม่ใช่แค่ใช้เวลาอบรมเพียง 3 วัน แต่ต้องลงมือทำและเรียนรู้ learning by doing เพื่อสั่งสมประสบการณ์ในการที่จะเป็น HL Coach แต่อย่างไรถ้ามีเกณฑ์มาตรฐาน หรือการรับรองจากหน่วยงานที่สามารถบอกได้ว่าคุณเป็น HL Coach แล้ว จะเป็นสิ่งที่สร้างความมั่นใจ และเสริมแรงในการทำงานได้เป็นอย่างมาก

Story Telling กับการเป็น HL coach

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน
เขตสุขภาพที่ 2”

ผู้เล่าเรื่อง : วันชนา จินดาง

ความคิดของตัวเองก่อนการจัดอบรม Health Literacy Coach (HL coach) "โค้ชด้านความรู้สุขภาพ" มีคำถามที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ถึงความหมาย HL coach คืออะไร จะเป็นอย่างไร และในวันที่ 25 -27 พฤศจิกายน 2567 ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก คณะกรรมการได้จัดอบรม ซึ่งตัวเอง คือ กรรมการ HL และได้เข้าร่วมพัฒนาศักยภาพกับการสร้าง HL coach ในส่วนตัวคิดว่าเราจะได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมอบรมครั้งนี้ ได้รับความรู้ เข้าใจความหมาย และเพื่อช่วยพัฒนาความสามารถของตนเอง และบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ให้เข้าใจ เรื่อง การสร้าง HL coach

ในวันแรกของการอบรม บรรยายภาคช่วงเช้าของการเข้าอบรม ทุกคนยังไม่ตื่นตัว บรรยายภาคดูเจี๊ยบๆ สายตามีความสงสัย ดู งงๆ สำหรับทีมอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ อาจารย์ นพ.สมยศ อาจารย์ตุ๊กตา และอาจารย์ทราย สิ่งที่ตัวเองรับรู้ความรู้ความเข้าใจได้คือทุกท่าน อาจารย์ให้ทุกคนแนะนำตัว เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับ HL ทุกคนเล่าประสบการณ์การทำงานด้าน HL กับผู้รับบริการรวมถึงการออกไปทำงานวิชาการที่ผ่านมา ด้วยความภาคภูมิใจ บางคนไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ได้ปฏิบัติมาคือ HL หรือไม่ อาจารย์ตุ๊กตาให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ทุกคนมี ดึงจุดเด่นของผู้เข้าร่วมอบรม ปลูกพลังให้เห็นศักยภาพ สำหรับตัวเราคิดว่าอาจารย์กำลังส่งพลัง สร้างขวัญและกำลังใจในการสร้างทีม HL coach

หลังจากนั้น ทีมอาจารย์ ให้เราหาความหมายของ HL , HLO (Health Literate Organization) องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ และนำมาแลกเปลี่ยนกันสุดท้ายอาจารย์ ได้ให้ความหมาย และเติมเต็มความรู้ให้กับพวกเรา เริ่มเข้าใจว่าการเรียนรู้มีหลายรูปแบบ การหาความรู้จากแหล่งข้อมูล อาทิเช่น จากอินเทอร์เน็ต จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์ อาจารย์เติมเต็มให้เห็นชัดขึ้นด้วยการยกตัวอย่าง เช่น องค์กรสาธารณสุข วัด โรงเรียน ที่สร้างความรอบรู้ผ่าน HLO และสิ่งที่ตัวเองได้รับประสบการณ์ จากการอบรมในครั้งนี้ คือ ได้มีโอกาสสอนเรื่องการสร้างองค์กรรอบรู้ Health Literate Organization ร่วมกับทีม HL coach ท่านอื่นๆ ในวันแรกหลังจากอบรม ต้องกลับไปทบทวนความรู้ จากทีมอาจารย์ ค้นคว้าหาตัวอย่างองค์กรรอบรู้ เครื่องมือ และวิธีการต้องทำอย่างไร ต้องพูดคุยกับทีม HL coach ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ตัวเองประมวลผลเรื่อง HLO จากความเข้าใจ และสิ่งที่จะสื่อสารให้กับผู้เข้าร่วมรับการอบรมในวันที่สองซึ่งเป็นกลุ่มที่เข้ามาเพื่อเรียนรู้เรื่องการเป็นองค์กรรอบรู้ ของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

วันที่สองของการอบรม ช่วงเช้าเป็นการสอนของกลุ่มที่ 1 เรื่อง HL ตัวเองต้องใช้สมาธิ ฟังสิ่งที่วิทยากร HL สื่อสารว่าตรงกับสิ่งที่เราได้ศึกษาและค้นคว้ามา เพื่อสื่อสารต่อในเรื่องกลุ่มที่ 2 การสร้าง HLO และเมื่อถึงเวลาสอน ตัวเองได้ทำในสิ่งที่คิดไว้ เกือบทั้งหมด และประเมินตนเองว่าหลังจากสอนไปตนเองเข้าใจเรื่อง HLO เพิ่มขึ้น และสามารถถ่ายทอดให้ทุกคนเข้าใจในเรื่อง HLO ประเมินจากการตอบคำถามที่เราพูดไว้เป็นคำถามปลายเปิด ว่า “ท่านมีส่วนร่วมในการสร้าง HLO อย่างไร” ทุกหน่วยงานสามารถตอบได้ว่าจะมีส่วนร่วมในการสร้าง HLO อย่างไร ยกตัวอย่าง เช่น หน่วยงานบริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจะปรับกระบวนการ ในการสร้าง HL ผู้รับบริการให้ตรงกับความต้องการของผู้รับบริการเองเป็นรายบุคคล

กลุ่มอำนวยการจะเฝ้าอำนวยความสะดวกให้กับนักวิชาการในการขับเคลื่อน HLO ในพื้นที่นำร่องเขตสุขภาพที่ 2

บทเรียนสำคัญจาก HL coach

- การเป็น Health Literacy Coach สามารถทำได้ในหลายรูปแบบ โดยจะเน้นไปที่การสร้างความรู้ความเข้าใจในสุขภาพผ่านการฝึกอบรม การสอน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- การใช้คำถามที่ดี จะได้คำตอบที่มีคุณภาพ
- HL coach ควรออกแบบกิจกรรมการฝึกอบรมที่เหมาะสมกับระดับความเข้าใจของผู้เรียน
- สร้างสื่อการเรียนรู้ที่ง่ายต่อการเข้าใจ เช่น การใช้ภาพประกอบ วีดีโอ หรือบทความที่เป็นภาษาง่าย
- แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้สำหรับการตัดสินใจด้านสุขภาพ เช่น เว็บไซต์สุขภาพที่ได้รับการรับรองจากองค์กรทางการแพทย์
- การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เปิดเผยและไม่ตัดสิน
- สร้างบรรยากาศที่ทุกคนรู้สึกกว่าตัวเองสามารถถามคำถามและแสดงความคิดเห็นได้
- การประเมินผลและการปรับปรุง
- การสร้างทีมสุขภาพ ที่มีคุณภาพ

Story Telling กับการเป็น Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน
เขตสุขภาพที่ 2”

ในวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 67

ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายเป็น Notetaker ร่วมกับคุณธราตรี (น้องมด) ซึ่งข้าพเจ้าขอเรียกว่า Co-notetaker ในการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก สู่การเป็น HL Coach ให้กับพื้นที่ ถือเป็นเรื่องท้าทายในการทำงานอีกครั้ง เพราะต้องใช้สมาธิ และความตั้งใจในการฟัง การทำความเข้าใจ สกัดคำที่กระชับ และจดบันทึก สรุปเป็นรายวัน ถึงแม้ว่า “Health Literacy” จะเป็นเรื่องที่เคยได้ผ่านการอบรม หรือเข้ารับฟังการบรรยายจากวิทยากรมาบ้างแล้ว และได้มีโอกาสสอนบุคลากรสาธารณสุข และครูเกี่ยวกับเรื่องโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่เน้นแนวทางของ V-SHARP ของท่านอาจารย์วชิระ เพ็งจันทร์ แต่ในหัวข้อ/ประเด็นการเป็น “Coach” ถือเป็นเรื่องที่ยังไม่ได้ผ่านการอบรมมาก่อน ทั้งนี้ถือเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้เพื่อนำไปปฏิบัติใช้ในการทำงานต่อไปด้วย

ก่อนการประชุม อ.ตุ๊กตา ได้ชี้แจงบทบาทของ Notetaker ในการประชุมครั้งนี้ว่า มีหน้าที่บันทึกในรูปแบบใดก็ได้ ในรูปแบบที่ตนเองถนัด อาจจะเป็นหัวข้อย่อย (Bullet) หรือ mind map เป็นต้น เพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย และส่งในไลน์กลุ่มให้ผู้เข้าร่วมประชุมอ่านทบทวนในแต่ละวัน

ในการประชุมมีการบรรยาย ถามตอบเป็นระยะๆ และนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายจากการแบ่งกลุ่ม ข้าพเจ้าต้องคิด วิเคราะห์ และสกัดคำให้กระชับ ร่วมกับ Crop ภาพสไลด์ ในบางหัวข้อ สำหรับประกอบการบันทึก เพื่อให้เห็นภาพที่ชัด สวยงาม น่าอ่าน เช่น การเชื่อมโยง HL Coach HLC และ HLO ดังแสดงในภาพที่ 1

เป้าหมาย HL Coach ในการพัฒนา HLO และ HLC มีการเชื่อมโยงการทำงานมุ่งสู่ประชาชนสุขภาพดี ด้วย HLO และจำเป็นต้องมี Coach เพื่อช่วยเสริมในการสร้างความรอบรู้ให้กับประชาชนร่วมด้วย เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของคนไทย ตามความเชื่อมโยงที่แสดงในภาพ



นายแพทย์สมยศ ศรีจารนิจ 24 พ.ย. 2566

ภาพที่ 1 แสดงการบันทึกโดยมีภาพประกอบการบรรยาย

หลังเสร็จสิ้นการประชุมแต่ละวันข้าพเจ้าและน้องมด จะนำการบันทึกมารวบรวม เรียบเรียงให้ กระชับ ครอบคลุม ครบถ้วน ถูกต้อง เพื่อให้ประเด็นเนื้อหา มีความสมบูรณ์ และในวันแรกได้นำบันทึกไปให้ อ.ตุ๊กตา ช่วยอ่าน และให้ข้อเสนอแนะ โดยอาจารย์แนะนำให้ จัดรูปแบบการบันทึกเป็นตาราง แล้วแบ่งเนื้อหาในแต่ละวันเป็น ช่วงเช้า และบ่าย คล้ายๆ การเขียนกำหนดการประชุมในเวทีวิชาการ เพื่อให้อ่านเนื้อหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ประสบการณ์เป็น Notetaker ทั้ง 3 วันนี้ ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในการทำงานตามบทบาทของตนเอง และเห็นความสามารถของ Co-notetaker ในการจดบันทึกที่รวดเร็ว เก็บรายละเอียดได้ครบถ้วน อีกทั้งความสามารถในการเรียนรู้ของบุคลากรศูนย์ฯ เอง ความตั้งใจของผู้อำนวยการ และทีมวิทยากร ทำให้การประชุมครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี อาจกล่าวได้ว่า หากทุกคนร่วมกันทำงานเป็นทีม ให้เต็มศักยภาพตามบทบาทหน้าที่ ย่อมทำให้งานบรรลุตามเป้าหมาย และหากเราตั้งใจเรียนรู้ในการทำงานในทุกๆ วัน โดยเฉพาะงานที่เราไม่เคยทำ หรือไม่ถนัด จะช่วยให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ถือเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถในการขับเคลื่อนงานตามบทบาทที่ได้รับ ซึ่งนอกจากงานบรรลุเป้าหมายแล้ว ย่อมส่งผลให้ประชาชนในเขตสุขภาพที่ 2 มีสุขภาพดีต่อไป

ชื่อ นางสาวพูนศิริ ฤทธิรอน ผู้เล่าเรื่อง
ด้วยความขอบคุณ
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
(มกราคม 2568)

Story Telling กับการเป็น HL coach

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2”

.....

“อะไรคือ ความรอบรู้ ที่ฉันต้องรู้” อะไรคือสิ่งที่ใช้ต้องใช้ในการทำงาน ฉันครุ่นคิดกับตัวเองก่อนวันจัดประชุมจะมาถึง แม้จะพยายามอ่านหนังสือ แต่ก็มีความรู้สึกว่ายังไม่ได้รับความเข้าใจชนิดที่สามารถอธิบายต่อไปได้ด้วยคามมั่นใจ ทั้งความไม่มั่นใจในองค์ความรู้ตัวเอง กับความคาดหวัง และการนำออกมาใช้งานได้จริง มันจึงผสมปนเปไปหมด ดังนั้นในวันจัดอบรม ทั้งเป็นผู้จัด และผู้ร่วมรับความรู้ แน่แน่นอนว่า...เครียด

ในวันแรกของการรับความรู้ใหม่ๆจากอาจารย์มันจึงเต็มไปด้วยความ...ง...อะไรนะ... ยังไงนะ ฉันจำได้ว่าอาจารย์ให้แนะนำตัว แล้วให้เล่าความภาคภูมิใจ ฉันเลยนึกย้อนกลับไปสมัยที่เป็นแพทย์ทำงานชุมชน นั่นแหละที่นั่นคือสิ่งที่ฉันได้ทำงานอย่างที่เราอยาก ได้มีความภูมิใจ ได้เห็นคนไข้ค่อยๆดีขึ้นจากการตรวจรักษาและคำแนะนำของเรา การเล่านี้ย้อนไปตรงจุดนั้น มันทำให้ฉันค่อยๆทบทวนว่า ที่นั่นฉันได้สร้างให้คนไข้มีความรอบรู้อะไรบ้าง แรกๆ ยังรู้สึกสับสนว่า การให้ความรู้ กับการให้ความรอบรู้มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร จนอาจารย์ค่อยๆให้เราเรียนรู้ด้วยการหาคำตอบด้วยตัวเอง ฉันจึงเริ่มรู้สึกเข้าใจมากขึ้น สิ่งที่อาจารย์ให้เราทำ คือกระบวนการสร้างทักษะ ให้ค้นหาข้อมูลด้วยตัวเอง ให้ตัดสินใจเองว่าเราจะใช้คำตอบไหน และเป็นการฟังความคิดเห็นของคนอื่นๆ ที่มีข้อมูลมาเหมือนกัน จากนั้นจึงมาสรุปเป็นคำตอบที่เราเข้าใจได้ คงเหมือนกับการที่ได้แนะนำคนไข้ของฉัน ครั้งแรกฉันก็ให้คำแนะนำทั่วไป เหมือนการให้ความรู้ เพราะการตรวจคนไข้ 50-70 คนในแต่ละวัน บางทีต้องให้คำแนะนำแบบเป็นพเจจเจจ เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน ต้องปฏิบัติตนเช่นไร ท้องเป็นนกกแก้ว นกขุนทอง คนที่จำได้คือฉัน แต่ฉันไม่รู้ว่าคนที่ได้รับคำแนะนำจะจำและทำได้หรือเปล่า บางครั้งก็ต้องเลือกว่าคนไหนควรใช้เวลาเท่าไร หากคนไหนที่ดูแล้วต้องใช้เวลา หลังจากให้คำแนะนำ ก็จะทำให้คนไข้กลับไปทดลองทำ ให้ปฏิบัติเองว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ จากนั้นจึงกลับมาคุยกัน อะไรที่ทำได้ อะไรที่ติดขัด จนเกิดเป็นทักษะที่อยู่ในตัวของเขาเอง ดังนั้นนอกจากการบอกเล่าแล้ว เราต้องสร้างความเชื่อมโยงระหว่างความรู้กับการกระทำ และการเปิดโอกาสให้เขาได้มีส่วนร่วมในสุขภาพของตัวเอง เมื่อได้ผลคนไข้ก็จะรู้สึกภูมิใจที่ด้วย มันจึงเป็นเรื่องที่ว่าไม่ใช่เพราะฉันเปลี่ยนแปลงพวกเขา แต่เพราะฉันช่วยให้พวกเขา เปลี่ยนแปลงตัวเอง

ที่นี้ย้อนกลับมาในเรื่องที่ฉันต้องรู้ จากการรวบรวมกระบวนการคิดที่ได้จากการฝึกปฏิบัติต่างๆ ซึ่งนั่นแหละ ฉันคิดว่าอาจารย์ท่านก็พยายามที่จะฝึกทักษะให้เรา ให้เราได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองออกมา ฉันรู้ว่าการที่เราจะไปโค้ชใครให้มีความรอบรู้ได้นั้น สิ่งที่เราต้องฝึกเขาให้ได้คือ ทักษะ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการรับ

ข้อมูล การตัดสินใจ หรือการนำไปใช้ เพราะมันคือความสามารถ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ ผึกฝน หรือ ประสบการณ์ที่สะสมมา การมีทักษะที่ดีเป็นสิ่งที่ช่วยให้ปฏิบัติหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างดี เหมือนคำกล่าวที่เคยได้ยินมา ทักษะเหมือนไวน์ ยิ่งบ่ม ยิ่งดี ทักษะ ยิ่งฝึกฝน ยิ่งเรียนรู้ ก็ย่อมมีประสบการณ์

แล้วถ้าถามว่า การที่คนคนหนึ่งจะมีทักษะที่ดีได้นั้น อะไรเป็นตัวที่จะหล่อหลอมให้เกิดทักษะได้บ้าง นอกจากความรู้ที่ได้จากการศึกษา ในส่วนบริบททางสังคม และองค์กร หรือสิ่งแวดล้อมที่อาศัย ก็มีส่วนสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน ดังนั้นการจะพัฒนาบุคคลให้เกิดทักษะที่ดีจึงจำเป็นต้องพัฒนาในรูปองค์กรไปพร้อมๆกันด้วย จึงจะทำให้บุคคลนั้นมีความรอบรู้อย่างแท้จริง ถ้ามองถึงการเลื่อนงาน ที่ต้องขับเคลื่อนตั้งองค์กร ทั้งบริบทสังคม มันอาจจะดูใหญ่ ดุยาก แต่หากขวนคิดว่า บางอย่างก็ไม่จำเป็นต้องสำเร็จในเวลาอันสั้นก็ได้ ค่อยๆปรับกันไป เริ่มจากกลุ่มน้อยๆ ที่เข้าใจร่วมกัน แล้วค่อยๆใหญ่ขึ้น มันก็จะถึงความสำเร็จได้ในสักวัน

สุดท้าย ... **อะไรคือ ความรอบรู้ ที่ฉันต้องรู้** ... เพื่อใช้ในการทำงานให้ถึง การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาวะดีทุกกลุ่มวัย” ก็คงจะเป็นกระบวนการทำงานต่างๆที่ได้รับการถ่ายทอดมา จากการได้ฟัง ได้ฝึกทำ จนเข้าใจ และมาตัดสินใจว่าเราจะใช้แนวทางไหนเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทที่ได้ทำอยู่ จากนั้นจึงทดลองปฏิบัติในการทำงาน หากว่าดีก็สามารถขยายสู่แนวทางอื่นได้ และอันไหนต้องปรับปรุงก็มาวิเคราะห์ดูใหม่ ซ้ำๆ ไปเรื่อย ๆ จนเกิดเป็นประสบการณ์ เป็นทักษะที่จะติดตัวไป

Story Telling กับการเข้าร่วมประชุม

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน
เขตสุขภาพที่ 2”

ในวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 67

ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมประชุมในฐานะที่เป็นผู้รับผิดชอบกลุ่มงานHLและคณะกรรมการHLซึ่งในการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก สู่การเป็น HL Coach ให้กับพื้นที่ ถือเป็นโอกาสที่ดีสำหรับตัวข้าพเจ้าที่ต้องเป็นทีมนำในการขับเคลื่อนให้โรงพยาบาลเป็นโรงพยาบาลรอบรู้ด้านสุขภาพ และร่วมขับเคลื่อนให้ศูนย์อนามัยที่2 พิษณุโลกเป็นองค์กรรอบรู้ต้นแบบในเขตสุขภาพที่ 2 ซึ่งถือเป็นงานที่มีความท้าทาย ข้าพเจ้ารู้จักคำว่า“Health Literacy” เมื่อปี 2550 จากอดีตผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก นพ.วีระชัย สิทธิปิยะสกุล ซึ่งท่านให้แนวคิดไว้ว่าการที่จะทำให้คนมีสุขภาพดีต้องทำให้บุคคลนั้นมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยการดำเนินงานให้ยึดตามกฎบัตรออตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion) แต่ ณ ขณะนั้นก็ยังไม่มีความเข้าใจเท่าที่ควร และจากประสบการณ์ที่ได้ศึกษาจากตำรา จากการฟังบรรยาย ก็ยังมีความกระจ่าง ว่าหลักการที่แท้จริงในการขับเคลื่อนงานด้านการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นอย่างไร เครื่องมือที่จะวัดว่าหน่วยงานองค์กรเป็นHLO คือเครื่องมืออะไร การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพรายบุคคลตามกรอบของ V-SHARP เราจะวัดอย่างไร การออกแบบรูปแบบบริการเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพหน้าตาควรเป็นแบบไหน ในแต่ละระดับของกรอบ V-SHARP และประเด็นการเป็น “HL Coach” ถือเป็นเรื่องที่ยังไม่ได้ผ่านการอบรมเกี่ยวกับHLมาก่อน และเป็นประเด็นที่ต้องการพัฒนาเพราะอยากให้ตัวเองมีความเข้าใจที่ท่องแท้ก่อนที่จะCoach ให้กับบุคคลอื่น ทั้งนี้ถือเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ เพื่อนำไปปฏิบัติทั้งใช้ในการ Coach งานให้กับทีมและเพื่อในการวางแผนการทำงานทั้งต่อไปด้วย

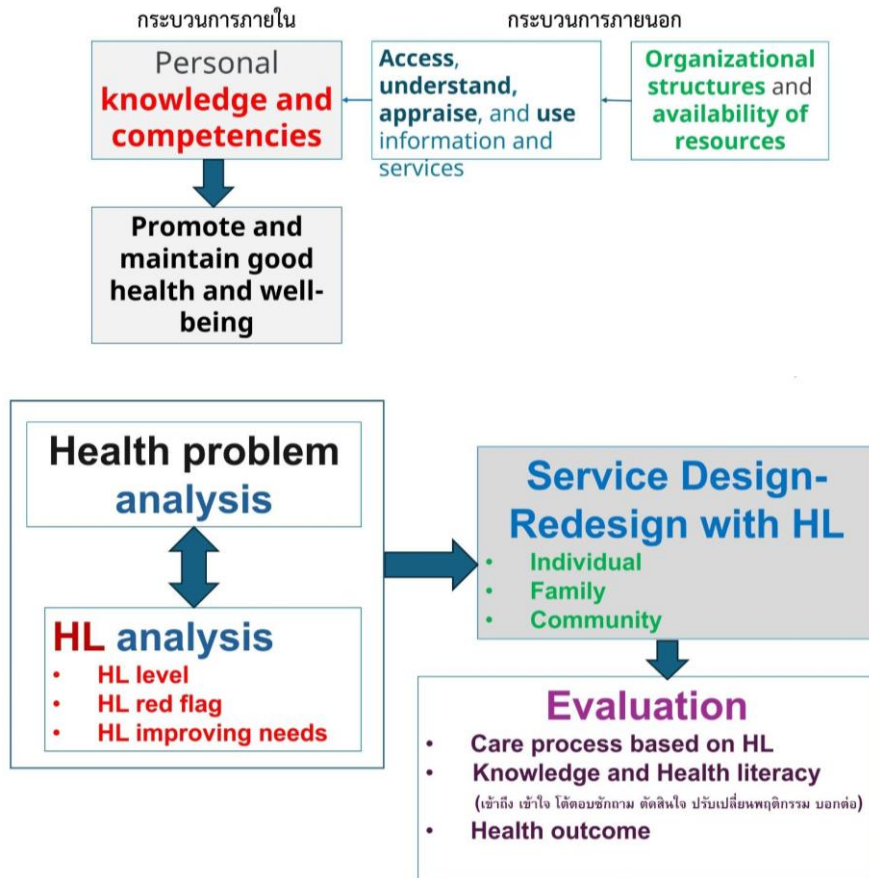
ในการประชุมเป็นลักษณะให้แต่ละคนนำเสนอประสบการณ์ด้านHL มีการบรรยาย ถามตอบเป็นระยะๆ และนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายจากการแบ่งกลุ่ม ซึ่งในช่วงรับฟังการนำเสนอของแต่ละกลุ่มก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังไม่ชัดเจนกระจ่างมากพอที่จะพัฒนาให้ตนเองเป็นHL coach ได้ แต่พอเห็นภาพการเชื่อมโยง HL Coach HLC และ HLO ดังแสดงในภาพที่ 1

เป้าหมาย HL Coach ในการพัฒนา HLO และ HLC มีการเชื่อมโยงการทำงานมุ่งสู่ประชาชนสุขภาพดี ด้วย HLO และจำเป็นต้องมี Coach เพื่อช่วยเสริมในการสร้างความรอบรู้ให้กับประชาชนร่วมด้วย เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของคนไทย ตามความเชื่อมโยงที่แสดงในภาพ



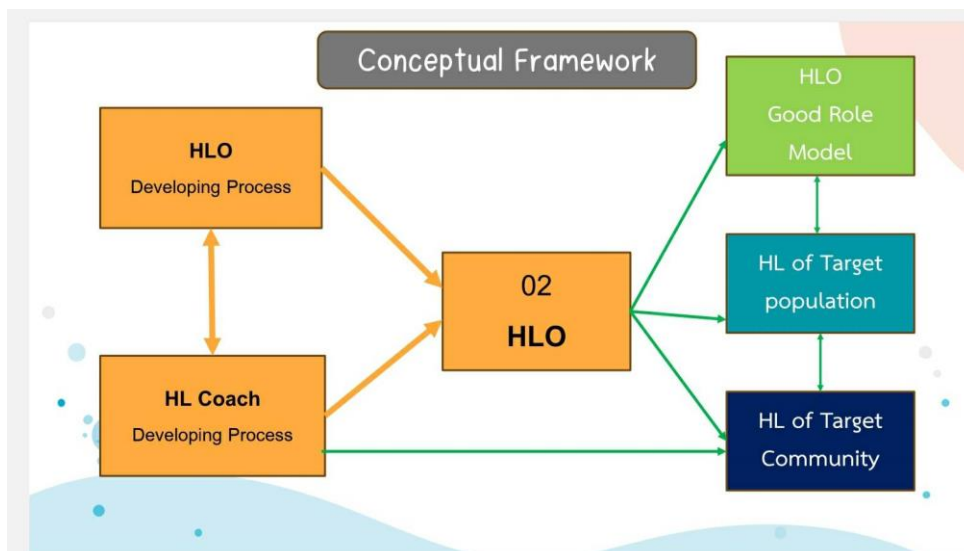
การประชุมวันที่ 2 เริ่มเข้าใจหลักการการทำHL เพิ่มมากขึ้นจากสไลด์ ดังแสดงในภาพที่ 2 และ3

Health literacy



และเข้าใจหลักการขับเคลื่อนการเป็น HLO ด้วย Conceptual Framework ดังแสดงในภาพที่ 3

การ



ในส่วนของHL coach ได้เรียนรู้คุณถึงหน้าที่และทักษะสำคัญจำเป็นของการเป็นHL coach ซึ่งประกอบด้วย 1)ทักษะการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล 2) ทักษะการสื่อสาร 3) ทักษะในการจัดการและวางแผน 4)ทักษะในการนำทีมทักษะการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และ5) ทักษะในการสร้างความร่วมมือ ซึ่งทักษะบางอย่างต้องพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น

โดยสรุปการอบรม2 วันได้เรียนรู้หลักการทำให้HL ในโรงพยาบาลเพิ่มมากขึ้น หลักการขับเคลื่อนการเป็นHLO การเป็นHL coach แต่คิดว่าอาจจะยังไม่เพียงพอที่จะเป็นHL coach อาจจะต้องเรียนรู้จากการทดลองนำไปปฏิบัติทั้งในส่วนของโรงพยาบาลและการลงพื้นที่จริง

ชื่อ นางสาวคมขำ สุทธิ ผู้เล่าเรื่อง
ด้วยความขอบคุณ
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
(มกราคม 2568)

การเป็น HL coach

การอบรมนักส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพมืออาชีพ (HL Coach) เพื่อพัฒนาบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข ให้นำความรู้ไปเสริมสร้างศักยภาพในการออกแบบและจัดบริการสุขภาพด้านสุขภาพ ด้วยการโค้ช และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับทักษะการสื่อสารที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ รวมถึงสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขเพื่อขับเคลื่อนองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ขยายเครือข่ายชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพให้ประชาชน เข้าถึง รับรู้ เข้าใจ ประเมินข้อมูลด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เพื่อประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ผลลัพธ์สุขภาพดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เป็นโอกาสที่ดี ที่เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ได้รับความรู้เรื่อง HL Coach จากทีมท่านอาจารย์ผู้มีความรู้ความสามารถ ความรอบรู้เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่เราได้ยินกันมานาน แล้วคิดว่าเป็นเรื่องที่ยาก ซึ่งจริงๆ แล้ว เรื่องความรอบรู้เป็นอะไรที่เราต้องเรียนรู้เพิ่มเติมอีกมาก และการที่เรามีความรู้เรื่องความรอบรู้แล้วที่ว่าเป็นเรื่องยาก แต่การที่เราจะเป็น HL Coach นั้นเป็นเรื่องที่ยากกว่า โดยเราต้องมีความรู้ที่ลึกซึ้งในเรื่องนั้นๆ และที่สำคัญเราต้องมีประสบการณ์ ในการทำเรื่องนั้นๆ ด้วย หากเรามีเพียงความรู้อย่างเดียวคงยังไม่พอ เมื่อฟังอาจารย์บรรยาย แล้วดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย แต่เมื่อเราได้มาฝึกเป็น HL Coach เอง ดูเหมือนเป็นเรื่องยาก แม้เราจะได้ออกสารบรรยายจากท่านอาจารย์มา แต่เมื่อเรานำมาบรรยายสอนเอง กลับรู้สึกว่าเรายังมีความรู้เรื่องนั้นๆ ยังไม่มากพอ หากเรามีความมั่นใจ หรือมีความรู้และมีประสบการณ์ในเรื่องที่เราจะบรรยาย เราจะรู้สึกมั่นใจในการบรรยาย และสามารถยกตัวอย่างและให้คำแนะนำเพิ่มเติมได้มากขึ้น ทำให้เห็นภาพการทำงานได้มากขึ้น

หลังจากที่เราฝึกการเป็น HL Coach แล้วทำให้เรารู้สึกว่า เราต้องไปศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมมาให้มากกว่านี้ และไปศึกษาตัวอย่างหรือการดำเนินงานจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ หรือที่ที่มีการดำเนินงานในเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อศึกษาถึงข้อดีและข้อเสียจากการดำเนินงาน เพื่อมาพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานให้ดีขึ้น

นางเมทิกา ใหม่หลวงภาค

ชื่อผู้เล่าเรื่อง

Story Telling กับการเป็น HL coach

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน
เขตสุขภาพที่ 2”

วันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 ในการประชุม“เชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของศูนย์อนามัยที่
2 พิษณุโลก สู่การเป็น HL coach ให้กับพื้นที่” ณ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

Health Literacy คืออะไร เป็นคำถามที่อาจารย์ถามทุกคนที่อยู่ในห้องประชุม ซึ่งการทำงานด้าน
ส่งเสริมสุขภาพเราใช้กระบวนการ V-Shape มาตลอด โดยศึกษาเรียนรู้ จากการทำ การฟัง นำมาปรับใช้ในการ
ทำงานของตนเอง จึงตอบอาจารย์ในแบบที่ที่เข้าใจ แต่ในความคิดว่าการทำงานนี้ถูกขั้นตอนตามกระบวนการ
หรือไม่ คิดว่าหลังจากการอบรมคงเข้าใจคำว่า HL มากขึ้นทำให้เริ่มเข้าใจมากขึ้นว่า HL เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการ
สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับบุคคลเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี

การเป็น HL coach การเป็น Coach ต้องฟังเป็น สังเกต คิดวิเคราะห์ จับประเด็น สื่อสารให้ได้...
ย้อนกลับมาที่ตัวเรา ฉันทำได้ไหม????? พอเริ่มเรียนรู้จากทีมอาจารย์ก็ยังไม่เข้าใจ แต่พออาจารย์ให้ลอง
แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ ค้นหาข้อมูลด้วยตนเอง สรุปประเด็นกับกลุ่ม มีนำเสนอประเด็นหัวข้อที่ค้นคว้า ทำให้เข้าใจว่า
คือ”กระบวนการสร้างทักษะ”อาจารย์ฝึกให้เราเข้าใจการเป็น HL Coach

บทสรุป HL coach

- ผู้ที่ใช้ความรู้ ความสามารถที่ตนเองเชี่ยวชาญ ชี้แนะ แนะนำให้บุคคลอื่นพัฒนาตนเอง
- ควรมีทักษะ การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล การสื่อสาร การจัดการและการวางแผน การสร้างความ
ร่วมมือ การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ และการนำทีม

นางรัตนภรณ์ เหมือนจันทร์ ผู้เล่าเรื่อง
ด้วยความขอบคุณ

คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก (มกราคม 2568)

Story Telling กับการเป็น HL coach

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2”

ผู้เล่าเรื่อง : ฤภาภา อุดสม

ในวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 ที่ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก มาทำงานพร้อมกับความรู้สึกพร้อมเข้าเรียนรู้การเป็นนักส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบมืออาชีพ เป็นกลุ่มผู้สนใจเรียนรู้ โดยไม่ได้คิดว่าจะได้เป็นทีม HL Coach วันแรกของการประชุมเข้าใจบรรยากาศว่าจะมีผู้เข้าร่วมทุกหน่วยงานของศูนย์ แต่เห็นบรรยากาศการประชุมมีแต่ทีมคณะกรรมการ HL ของศูนย์ เป็นกลุ่มการประชุมที่ขนาดกระชับที่มุ่งเน้นพัฒนาทีมเป็นนักส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบมืออาชีพ (HL Coach) เพื่อขับเคลื่อนการทำงานขององค์กรให้ตอบสนองต่อบทบาทของศูนย์วิชาการและวิสัยทัศน์ของศูนย์ “เป็นองค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกช่วงวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน ในเขตสุขภาพที่ 2”

การประชุมเริ่มต้นด้วย แนะนำตัว ประสพการณ์และหน้าที่ความรับผิดชอบที่ผ่านมา ทำให้คิดได้ว่าการทำงานที่ผ่านมาอาจใช้กระบวนการสร้างความรอบรู้มาตลอด และอาจยังนำมาใช้แบบไม่เป็นขั้นเป็นตอน การอ่านเรื่องความรอบรู้และกระบวนการต่าง ๆ ที่เรียนรู้ด้วยตัวเองอาจยังไม่ได้เข้าใจท้องแท้ แต่ใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาขับเคลื่อนการสร้างความรู้และที่กักตักเองว่าเราเป็นนักส่งเสริมสุขภาพที่สร้างความรอบรู้ให้กับผู้รับบริการและเครือข่ายที่อยู่ในความดูแล พอได้เรียนรู้กระบวนการที่ทีมวิทยากรพยายามชี้ให้เห็นความสำคัญ ขั้นตอน ความแตกต่างระหว่างการให้สุขศึกษากับการสร้างความรอบรู้อย่างไร การวัดผลของความรอบรู้ และต้องผ่านกระบวนการ V shape 6 ขั้นตอน ที่ต้องมีการฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อทำให้เกิดทักษะที่ติดตัวเราไปใช้ปรับกระบวนการทำงานและขยายไปสู่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่

ท้ายที่สุดนี้การประชุมในครั้งนี้เป็นจุดเริ่มต้นของทีมนักส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบมืออาชีพ (HL Coach) ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ที่เราได้เข้าร่วมทีมแบบไม่ได้คาดหวัง... 😊 😊

Story Telling กับการเป็น HL coach/Notetaker

Education กับ Literacy

คำสองคำนี้ ส่วนตัวไม่แน่ใจว่าควรจะเอาคำไหนมาก่อนกัน จนกระทั่งผมได้บังเอิญเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการอบรม HL Coach ระหว่างวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 ซึ่งเป็น 3 วันที่อาจารย์ทุกท่าน ทำให้เข้าใจมากขึ้นว่าจริงๆแล้ว คำสองคำนี้ มีความเชื่อมต่อกัน ส่วนอะไรจะมาเติมข้างหน้า หรือข้างหลังของ 2 คำนี้ ก็แล้วแต่ แต่ที่สำคัญ สำหรับผม มองว่า education หรือการศึกษา มันเป็นพื้นฐาน ที่เราสามารถต่อยอดไปในเรื่องต่างๆที่เราสนใจ ส่วน Literacy ความหมาย ค่อนข้างหลากหลายไม่ว่าจะเป็น ความฉลาดรู้, ความสามารถอ่านออกเขียนได้, การรู้หนังสือ, ทักษะความเข้าใจ และเมื่อมีคำว่า Health เข้ามาประกอบ กลายเป็น Health Literacy ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นคำที่สวยงามมาก แต่จากการอบรม 3 วัน ส่วนตัวมองว่า น่าจะใช้คำว่า ทักษะทางด้านสุขภาพมากกว่า เพราะ เวลาเรียน เรื่องนี้ คำที่ เจอบ่อยคือ เราต้องมีความทักษะความสามารถในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ มีความทักษะในการบอกต่อ และทักษะการตัดสินใจ ซึ่งมองว่า ถ้าเราใช้คำนี้ ทักษะทางด้านสุขภาพน่าจะเข้าใจง่ายกว่าและสื่อสารง่ายกว่า ไม่ต้องแต่งคำให้สวยงาม

ขอยกตัวอย่างในช่วงที่ผ่านมาในการลงพื้นที่ อบรม สร้างความรอบรู้เรื่องฝุ่น PM 2.5 โดยพยายามปรับตามที่ได้เรียนรู้มาท่านอาจารย์ที่ได้แนะนำลูกศิษย์คนนี้ ในการอบรมที่มหาวิทยาลัยในช่วงแรกจะเพิ่มความรู้ ในการป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5 (Health education) ให้กับเจ้าหน้าที่ อสม. และจากนั้นจะเป็นการฝึกปฏิบัติให้ อสม.สืบค้นข้อมูลจากช่องทางต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น สื่อจากหน่วยงานราชการ และเอกชน ไม่ว่าจะเป็นค่าฝุ่น และแนวทางการปฏิบัติตน พร้อมทั้งให้วิเคราะห์สื่อที่ได้ อย่างมีสติ และสามารถบอกหรือสื่อสารข่าวต่างๆให้กับบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ทางทีมผู้จัดก็ได้สร้างกลุ่มไลน์ เพื่อประเมิน ติดตามว่า อสม.ที่ผ่านการอบรม สามารถสืบค้นข้อมูล เช่นค่าฝุ่นในแต่ละวัน การดูแลตนเองในวันที่ฝุ่นสูง ได้รึเปล่า ซึ่งคิดว่ากระบวนการที่ใช้อบรม อาจจะไม่ครบตามรูปแบบของการเป็น Health Literacy แต่ส่วนตัวคิดว่า จุดนี้อาจจะเป็นจุดเริ่มต้นให้ อสม. มีทักษะด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นในการดูแลสุขภาพของตนเองจากฝุ่น PM 2.5 ได้ ท้ายนี้ขอบคุณอาจารย์ครับที่ได้ให้แนวทางที่เป็นเป็น HL coach ที่ดีครับ

ชื่อ....นายวิกรม จันทะนาว....ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

Story Telling กับ การเป็น HL coach/Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สู่สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2”

.....

เมื่อวันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 ผมได้เดินทางเข้าสู่จุดเริ่มต้นของการเข้ามาเป็น HL Coach โดยในการอบรมในครั้งแรก อ.ตุ๊กตา ได้ถามว่า ท่านต้องการอะไรจากการจากการอบรมในครั้งนี้ โดยให้แต่ละคนเขียนกันเล่าความต้องการไปที่ละคน พอมาถึงตัวเราซึ่งในหัวคิดอยู่ว่าในวันนี้เราอบรม HL coach สิ่งที่ได้ก็ต้องเป็นการรู้จักคำว่า HL จริงๆ และประกอบกับที่เราเรียน ป.โท อยู่เดิมแล้ว มีเรื่องค้างคาใจอยู่ เลยตอบ อ.ตุ๊กตาไปว่า อยากทราบว่าคำว่า HL ทำไมมีหลายคนคิด หลายบทความ แล้วเราจะใช้ของใครดี อ.ตุ๊กตา ก็ได้เก็บประเด็นความต้องการของเราเอาไว้ในใจ ซึ่งผมคิดว่า อ.ตุ๊กตา น่าจะมาเฉลยแน่ๆ เมื่อการอบรมช่วงเช้าผ่านไป มาถึงช่วงบ่าย อ.ก็ได้เล่าถึง HL ในประเด็นต่างๆ เปิดมุมมองต่างๆเกิดขึ้นมา และสุดท้ายก่อนจบเราก็ได้การบ้านของเรา นั่นก็คือ คำถามในความต้องการของเรานั้นเอง เราต้องกลับไป Review ในสิ่งที่ตนเองสงสัย ซึ่ง อ.ได้มาเฉลยตอนท้ายว่า การเรียนแบบนี้คือ Active Learning ซึ่งคนที่อยู่ในศูนย์อนามัยเป็นผู้ที่มีองค์ความรู้อยู่แล้ว การเรียนแบบนี้จะทำให้เรารู้คำตอบของตนเอง จากสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในตัว นั่นคือหน้าที่ของ Coach ที่จะดึงมันออกมา ในวันต่อมาเราก็ได้นำประเด็นที่เราศึกษาค้นคว้ามานำเสนอ แล้วอาจารย์ก็ได้ Rap UP ให้กับเราทำให้เราได้รู้ถึงความเป็นมาเป็นไปของ HL ว่านิยามให้ใช้ของ WHO นะเพราะครอบคลุมทั้งหมด ส่วนกระบวนการทักษะให้ใช้ของ อ.วชิระ V-Shap เนื่องจากมีความครอบคลุมทุกทักษะที่สุด แต่สิ่งที่เราต้องหาเพิ่มคือแบบประเมิน HL ว่าเราจะประเมินยังไง แต่สุดท้ายก็ได้ได้นำของ อ.ขวัญเมือง มาประยุกต์ใช้ ส่วนในประกันของ HLO HLC เราก็ได้ศึกษาเรียนรู้จากกลุ่มอื่นที่นำเสนอ เพื่อให้เกิดความเติมเต็มในความรู้ของเรา นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมได้รู้ถึงบทบาทการเป็น HL Coach

ต่อมาเมื่อวันที่ 23-24 ธันวาคม 2567 เราได้ลงพื้นที่เป็น HL Coach จริงๆ จากการทบทวนปัญหาและเลือกพื้นที่ต้นแบบมากลุ่มของเราได้ ตำบลป่าโพธิ์ อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเราได้ทำหน้าที่บทบาทเป็น HL coach และ Notetaker คนเดียวกันสิ่งที่เกิดขึ้นคือเราได้เรียนรู้กระบวนการจากพื้นที่ผ่านการดึงประเด็นจาก Facilitator คือพี่เก ซึ่งพี่เกเป็นคนตั้งคำถามได้เก่งมากๆ ในบทบาทของ Facilitator กระบวนการที่เราได้เรียนรู้ตอนเป็น HL coach เราก็ได้มาเติมเต็มในกลุ่มช่วย Facilitator ส่วนบทบาทของ Notetaker เราก็ต้องคอยสรุปประเด็นต่างๆที่คนในกลุ่มได้เสนอ แต่ประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นคือเสียงในห้องประชุมฟังไม่ชัดสักเท่าไหร่ ทำให้เราต้องแบ่งกันฟังกับ Notetaker อีกคน และสทวนสอบถามซ้ำกับ Facilitator และคนในกลุ่มว่าเราเข้าใจตรงกันไหม อีกทั้งต้องจัดการ ทำ Power Point ในการนำเสนอในช่วงเวลาเดียวกัน ต้องยอมรับว่าเป็นบทบาทที่ท้าทายความสามารถมากๆ แต่สุดท้ายผลงานของกลุ่มเรา จังหวัดพิษณุโลก ก็ออกมาแนะนำเสนอบนหน้าเวทีได้อย่างสมบูรณ์ และสุดท้าย อ.สมยศ ก็ให้เทคนิคว่าทุกครั้งที่มีการประชุมเราต้อง AAR เสมอ เพื่อปิด Gap ปัญหา ปรับปรุง และพัฒนาให้การประชุม/อบรมในครั้งต่อไปดีขึ้นเรื่อยๆ

ชื่อ....นายวิรศักดิ์ พรหมมา.....ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ
คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
(มกราคม 2568)

Story Telling กับการเป็น HL coach/Notetaker

การขับเคลื่อน “องค์กรหลักสร้างสังคมรอบรู้สุขภาพดีทุกกลุ่มวัย และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน เขตสุขภาพที่ 2”

.....

การฝึกอบรม HL Coach วันที่ 25-27 พฤศจิกายน 2567 เป็นวันที่ความคิดได้เปลี่ยนไป...ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2567 เป็นเพียงวันจันทร์ วันที่ผมจะต้องทำงานธรรมดาๆ วันหนึ่ง แต่ในวันนั้นกลับแตกต่างออกไป เพราะในวันนั้นมีการจัดอบรมการเป็น HL Coach ซึ่งการเป็น Coach เป็นอะไรที่ไม่เคยคิดกับตัวเองมาก่อนว่าจะสามารถเป็นได้ หรือ แม้แต่ “คิดว่าจะ” ซึ่งไม่เคยรู้ว่าคุณสมบัติของการเป็น Coach ต้องเป็นอย่างไร เคยได้ยินเพียงแต่ในการแข่งขันกีฬาเท่านั้นที่จะมี Coach คอยคุมคอยสอน เหล่านักกีฬา หลักจากนั้น เมื่อผมได้เดินเข้ามาในห้อง และเริ่มอบรม ทำให้ผมได้เข้าใจมากยิ่งขึ้นว่า Coach นั้นไม่ใช่เพียงแค่การสอน หรือ ให้ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ผมกลับรู้สึกและให้นิยามมันว่า เป็นพี่/เพื่อน ที่จะบอกสิ่งที่ดีให้กับคนอื่นเพื่อให้คนอื่นพัฒนาด้วยตัวเองจากสิ่งที่เราได้มอบให้ และคอยกำกับติดตามชี้แนะส่งกำลังใจอยู่เสมอ จึงเกิดคำถามกับตนว่า “ผมจะสามารถทำได้ไหมนะ” เป็นอะไรที่ทำทนายตนเองอีกครั้ง หลังจากที่ทำทนายทนายได้สอน และผ่านกิจกรรมการแบ่งกลุ่มเพื่อหาข้อมูลมานำเสนอให้แก่เพื่อนๆ ในชั้นเรียน ทำให้ผมได้รู้นิยามที่ชัดเจนขึ้นเห็นภาพที่ชัดขึ้นว่าอะไรคือ HL หรือ Health literacy, HLO และ HLC ทำให้ความคิดในการดำเนินงานเปลี่ยนไปทั้งหมด จากเดิมคิดว่าการดำเนินงานเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก แต่หลักจากนั้นก็ได้ทราบว่าการดำเนินงานนั้นมีความเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด และสามารถทำให้มันเกิดขึ้นได้

ในวันที่ 3-4 ธันวาคม 2567 ได้มีประสบการณ์ในการเป็น Notetaker ในงานประชุมภาคีเครือข่ายสุขภาพเขต 2 ในการทำ Focus group ในครั้งนั้น เป็นครั้งแรกที่ได้ทำหน้าที่นี้ ทำให้ได้ฝึกฝน และได้รู้ว่าว่าการเป็น Notetaker นั้นไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด หลายคนอาจจะคิดว่าเพียงแค่จดๆ ในสิ่งที่ผู้พูดแสดงความคิดเห็นแต่ทางกลับกัน เราจะต้องใช้ทักษะในการฟัง และการจับบันทึกที่สูงมาก ซึ่งถ้าหากเราเพียงแค่จดบันทึกจากคำพูดของผู้พูด ผมเองในตอนนั้นรู้สึกได้เลยว่ามันไม่ทันแน่นอน ผมจึง “สังเคราะห์” ข้อมูลจากผู้พูดออกมาให้สั้นลงและได้ใจความ จึงเป็นอีกสิ่งทีรู้สึกท้าทาย และต้องทำให้ทันเวลา เพราะว่าจะมีข้อมูลใหม่ๆ ของผู้พูดเข้ามาเสมอ นอกจากนี้ผมยังได้เรียนรู้วิธีการเป็น Facilitator จากพี่ต้อมในกลุ่ม ทำให้ประทับใจในความสามารถของพี่ต้อมมาก เพราะการที่เราจะต้องนำให้คนในกลุ่มให้แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เรากำหนดนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ต้องอาศัยทักษะ และมากไปกว่านั้น ต้องอาศัย “ประสบการณ์” ที่มาจากการลงมือทำและฝึกฝนมานานมากไปกว่านั้นการที่จะให้ผู้คนแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เรากำหนด ยิ่งที่ยากยิ่งกว่าคือการพูดเพื่อให้คนที่ต้องการพูดนั้น ได้พูดแสดงความคิดเห็นออกมา

ชื่อ....นายภูตะวัน ถิ่นปัญญาวงศ์.....ผู้เล่าเรื่อง

ด้วยความขอบคุณ

คณะกรรมการ KM ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

(มกราคม 2568)