

แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน (Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)

๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)

- ชื่อผู้รู้ : นางสาวพรรณณี ทับธานี
- ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- มือถือ : ๐๘๐-๑๘๕-๐๖๘๖
- งานอดิเรก : ฟังเพลง อ่านหนังสือ วาดรูป
- คติประจำใจ : -

๒. ผู้ถอดความรู้

๑. นางนงพะงา ศิวานูวัฒน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๒. นายธวัชชัย แคนใหญ่ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

๓. ชื่อหัวข้อความรู้ : หลัก ๑๐ ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี

๔. ประโยชน์ของความรู้

- ๔.๑ เข้าใจความสำคัญของการนอนหลับและประโยชน์ของการนอนหลับแต่ละกลุ่มวัยมากยิ่งขึ้น
- ๔.๒ สามารถนำองค์ความรู้เรื่องหลัก ๑๐ ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัยไปถ่ายทอดให้กับกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มวัย เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขอนามัยการนอนหลับให้ดียิ่งขึ้น
- ๔.๓ เป็นเครื่องมือและสื่อองค์ความรู้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนต่อไป

๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้)

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับ การหายใจ การดื่มน้ำ และการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียน การนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย สมองและระบบประสาท การเรียนรู้ เก็บความจำ และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ซึ่งหากมีการนอนหรืออนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติ หรือโรคของการนอนหลับจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอง และจิตใจ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมองโรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

ในแต่ละวัยมีความต้องการการหลับที่แตกต่างกัน คือ อายุ ๑-๒ ขวบ ควรนอนเฉลี่ยวันละ ๑๒ ชั่วโมง อายุ ๓-๕ ขวบ (อนุบาล) ควรนอนเฉลี่ยวันละ ๑๑ ชั่วโมง อายุ ๖-๑๓ ปี (ประถม) ควรนอนเฉลี่ยวันละ ๑๐ ชั่วโมง อายุ ๑๔-๑๗ ปี (วัยรุ่น) ควรนอนเฉลี่ยวันละ ๙ ชั่วโมง อายุ ๑๘-๕๕ ปี (วัยทำงาน) ควรนอนเฉลี่ยวันละ ๗ - ๘ ชั่วโมง และอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป (วัยผู้สูงอายุ) ควรนอนเฉลี่ยวันละ ๗-๘ ชั่วโมง

“ทั้งนี้ วิธีการที่ช่วยให้หลับเพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี สามารถปฏิบัติได้ตามหลัก ๑๐ วิธี ดังนี้ ๑) ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ๒) รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย ๓๐ นาที

๓) ไม่นอน ในเวลากลางวัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ไม่ควรเกิน ๓๐ นาที ๔) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก่อนนอน ๒ ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกาย ๕) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนและอาหารมีอ้วนอย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนนอน ๖) งดดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่อย่างน้อย ๔ ชั่วโมง ๗) นอนเตียงนอนที่สบาย อากาศถ่ายเท ไม่มีแสงเล็ดลอดและเสียงรบกวน ๘) ผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การนั่งสมาธิ ๙) ใช้ห้องนอนเพื่อนอนเท่านั้น ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ หรือกินอาหารบนเตียงนอน และ ๑๐) หากนอนไม่หลับ ภายใน ๓๐ นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่อีกครั้งเมื่อว่าง” ซึ่งควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ๔ สัปดาห์ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีขึ้น

ความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาจากการร่วมมือดำเนินการของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยในการจัดทำองค์ความรู้การนอนหลับขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีขึ้น

๖. วิธีการนำความรู้ไปใช้

หัวข้อเรื่องหลัก ๑๐ ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี ได้ดำเนินการจัดทำเป็นคู่มือการนอนหลับ เพื่อสุขภาพที่ดี และคลิปวีดิทัศน์หลัก ๑๐ ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัยเรียบร้อยแล้ว ควรมีการจัดทำแบบประเมินคุณภาพการนอนเพิ่มเติม เพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมินคุณภาพการนอนของแต่ละกลุ่มวัย และเป็นการติดตามสถานการณ์การนอนหลับของประชาชนทุกกลุ่มวัยต่อไป

๗. ผู้เรียนรู้ (ระบุคุณสมบัติที่พึงมีของผู้เรียนรู้)

๗.๑ มีความรู้ ความเข้าใจ การส่งเสริมความรอบรู้และสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ

๗.๒ สามารถ สื่อสาร สถานการณ์ ข้อมูลองค์ความรู้การส่งเสริมความรอบรู้และสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพได้

๘. ประสบการณ์ที่ประทับใจ (บรรยายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ประทับใจในการทำงาน โดยบอกเหตุผลที่ทำให้ประทับใจด้วย)

งานแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรู้การมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ น. – ๑๐.๓๐ น. ณ ห้องโถง อาคาร ๑ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากงานนี้ได้รับความร่วมมือจากกรมอนามัย สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงแรงงาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งทั้ง ๖ หน่วยงานร่วมมือกันขับเคลื่อนการส่งเสริมให้คนไทยทุกกลุ่มวัยสุขภาพดีด้วยการนอนหลับ โดยใช้องค์ความรู้ที่ทางกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพได้จัดทำขึ้น นำไปขยายผลต่อเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยเข้าถึง เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมความรอบรู้สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการจัดงานที่สำเร็จตามเป้าหมายของการจัดงาน

๙. ข้อคิด :-