สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2568
ภายใต้หัวข้อ ‘’BREAST TALK: ให้ร่างกายเล่าเรื่อง“

ENHANCING BREAST CANCER AWARENESS AND EARLY DETECTION SKILLS: A PROGRAM REPORT ON "BREAST TALK: LET YOUR BODY SPEAK" (2025)

KMUTT HEALTH CARE UNIT



กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	1
เกี่ยวกับโครงการ	2
- ชื่อโครงการ	2
- หลักการและเหตุผล	2
- วัตถุประสงค์	4
- กลุ่มเป้าหมาย	4
- ตัวชี้วัด	4
- ระยะเวลาดำเนินการ	4
- วิธีดำเนินการ	5
- งบประมาณ	5
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ	6
- ผู้รับผิดชอบโครงการ	6
ผลการดำเนินงานโครงการ	6
ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไข และข้อเสนอแนะ	13
ภาคผนวก	14
ภาคผนวก ก สื่อประชาสัมพันธ์โครงการ	15
ภาคผนวก ข ภาพข่าวกิจกรรมที่เผยแพร่	16
ภาคผนวก ค เอกสารประกอบการบรรยาย	17

KMUTT HEALTH CARE UNIT

เกี่ยวกับโครงการ



ชื่อโครงการ

โครงการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2568 “Breast talk: ให้ร่างกายเล่าเรื่อง”

หลักการและเหตุผล

มะเร็งเต้านม เป็นปัญหาที่สำคัญต่อสุขภาพสตรีทั่วโลก จากสถิติเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมของทั่วโลกในปี 2022 พบผู้ป่วยสตรีทั่วโลกทุกกลุ่มอายุเป็นมะเร็งเต้านม 2.3 ล้านคน เสียชีวิต 670,000 คน ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา พบผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมมีจำนวนเพิ่มขึ้นเกือบสองเท่า จากจำนวน 10 ล้านคนในปี 2000 และสูงขึ้นถึง 19.3 ล้านคน (World Health Organization, 2022) สำหรับประเทศไทย มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุของการป่วยและ การตายในสตรีเป็นอันดับหนึ่งเช่นเดียวกับสถิติมะเร็งเต้านมระดับโลก โดยพบว่าปี 2564-2566 มีจำนวนสตรีที่เป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมยังคงมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วประเทศจำนวน 34,690 คน, 38,559 คน และ 40,297 คน ตามลำดับ (Health Data Center, 2024) ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในระยะแรกอาจไม่แสดงอาการ เช่น ไม่เจ็บ ไม่ปวด แต่อาจคลำพบก้อนเนื้อในเต้านมหรือบริเวณรักแร้ เต้านมอาจมีขนาดหรือรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และมีแผล น้ำเหลืองหรือของเหลวสีคล้ายเลือดไหลออกมาบริเวณหัวนม (National Cancer Institute, 2017) การตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะแรกจะช่วยให้การรักษามีโอกาสประสบความสำเร็จได้สูง

การตรวจเต้านมเป็นการป้องกันมะเร็งเต้านมที่ดีที่สุด และเป็นการตรวจเพื่อค้นหาให้เร็วที่สุด (Early detection) พบว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมร้อยละ 80 ตรวจพบความผิดปกติได้ด้วยตนเอง (National Cancer Institute, 2017) เพราะการตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะแรก ๆ ทำให้ได้รับการรักษาอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เพิ่มโอกาสในการรักษา ลดความรุนแรงของการเป็นมะเร็งเต้านม และยังทำให้มีอัตราการรอดชีวิตที่ 5 ปี สูงถึงร้อยละ 95 (National Cancer Institute, 2018) ซึ่งการคัดกรองมะเร็งเต้านมมี 3 วิธีคือ 1) การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast self-examination) 2) การตรวจโดยบุคลากรทางการแพทย์ (Clinical breast

KMUTT HEALTH CARE UNIT

examination) และ 3) การตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (Mammogram) แม้การตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์เต้านมจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด แต่การให้บริการยังไม่สามารถครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายได้ ดังนั้นวิธีที่ง่าย สะดวก ทำได้ทันที ไม่จำกัดเวลา สถานที่ คือการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะสามารถพบความผิดปกติได้ตั้งแต่ในระยะแรก การเฝ้าระวังและป้องกันโรคมะเร็งเต้านมจึงเป็นภารกิจที่สำคัญของบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาบาลอนามัยชุมชนซึ่งเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด ต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วนให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด ด้วยการรณรงค์ให้ความรู้ การลงพื้นที่ตรวจคัดกรอง การถ่ายทอดความรู้ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตรวจเต้านมตนเองได้อย่างถูกวิธี และติดตามพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาโรคมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรก สามารถส่งต่อรายที่พบความผิดปกติของเต้านม เพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยโรคและการให้บริการรักษาผู้ป่วยตามมาตรฐานได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงจัดให้มีการติดตามดูแลผู้ป่วยต่อเนื่องหลังการรักษาในโรงพยาบาล โดยในปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดเป้าหมายให้สตรีอายุ 30-70 ปี มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จากการสรุปผลการดำเนินงานการคัดกรองมะเร็งเต้านมในสตรีอายุ 30-70 ปี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2561-2563 ของประเทศไทย มีอัตราการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง พบร้อยละ 58.60, 64.87 และ 71.72 ตามลำดับ ซึ่งยังไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นอกจากนี้การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ยังช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วยสูงกว่าสตรีที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่สม่ำเสมอ โดยพบว่า สตรีที่เป็นมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่ตรวจพบความผิดปกติด้วยตนเอง ร้อยละ 89.3 มาพบแพทย์ด้วยคลำพบก้อนที่เต้านม (Wongjunlongsin & Sumdaengrit, 2019) การตรวจเต้านมตนเองอย่างสม่ำเสมอจึงทำให้สตรีคุ้นเคยกับลักษณะต่าง ๆ เกี่ยวกับเต้านมของตนเองหากพบการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติจะได้เข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรักษาได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก นอกจากนี้การตรวจเต้านมด้วยตนเองและการตรวจโดยบุคลากรทางการแพทย์ ยังเป็นวิธีการหลักในการคัดกรองมะเร็งเต้านมที่เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย เนื่องจากสตรีส่วนใหญ่ยังไม่สามารถเข้าถึงการคัดกรองด้วย Mammography และ Ultrasound ได้ (Pongthavornkamol et al., 2019)

จากเหตุผลข้างต้น กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี ได้เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการภายใต้หัวข้อ “Breast talk: ให้ร่างกายเล่าเรื่อง” ขึ้น เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะเสี่ยงและการดูแลป้องกันโรคมะเร็งเต้านมแก่นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัย โดยเชื่อมั่นว่าผู้เข้าร่วมจะสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดูแลตนเองและครอบครัว รวมถึงเผยแพร่สู่เพื่อนร่วมงานและชุมชน เพื่อสร้างประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดีของทุกคน ทั้งนี้โครงการนี้ยังเป็นการแสดงความมุ่งมั่นของ

KMUTT HEALTH CARE UNIT

มหาวิทยาลัยในการพัฒนาอย่างยั่งยืนอย่างรอบด้าน เนื่องจากสอดคล้องกับ SDGs เป้าหมายที่ 3 (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี) ในการป้องกันและลดการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อ และ SDGs เป้าหมายที่ 5 (ความเสมอภาคระหว่างเพศ) ในการส่งเสริมและปกป้องสุขภาพและสิทธิของผู้หญิง ด้วยการทำให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมเข้าถึงได้และเป็นมาตรฐานสำหรับผู้หญิงทุกคน ซึ่งเป็นการขจัดอุปสรรคทางสุขภาพที่เกิดจากเพศสภาพ และถือเป็นการบูรณาการความรอบรู้ด้านสุขภาพเข้ากับการสร้างความเท่าเทียมทางสังคมอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากร มจธ. มีความรู้ความเข้าใจภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม
2. เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากร มจธ. มีทักษะและวิธีการตรวจเต้านมตนเองที่ถูกต้อง
3. เพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัย รวมทั้งผู้สนใจทั่วไป จำนวน 80 คน

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	รายละเอียด	ค่าเป้าหมาย
ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ ไม่ต่ำกว่า 64 คน (ร้อยละ 80) จากจำนวนค่าเป้าหมาย 80 คน
ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ	แบบประเมินความพึงพอใจโครงการฯ	ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ให้ข้อเสนอแนะรวมทั้งประเมินความพึงพอใจต่อโครงการฯ ในระดับมากขึ้นไป ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90

ระยะเวลาดำเนินการ

กิจกรรมจะจัดขึ้นในวันจันทร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 13.30-16.30 น. ณ ห้องประชุม Learning Café ชั้น 3 อาคารสำนักหอสมุด (N10) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด)

KMUTT HEALTH CARE UNIT

วิธีดำเนินการ

- 1. ขออนุมัติจัดทำโครงการ
- 2. ประสานงานกับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาฝึกอบรมให้ความรู้
- 3. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ เช่น โปสเตอร์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น
- 4. ประสานงานขออนุเคราะห์ใช้สถานที่จัดกิจกรรมจากสำนักหอสมุด มจธ.
- 5. รณรงค์โดยการประชาสัมพันธ์ทางอีเมล การติดป้ายประชาสัมพันธ์ภายในมหาวิทยาลัยฯ และเปิดลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Google form
- 6. จัดกิจกรรมฝึกอบรมตามวันเวลา และสถานที่ที่กำหนด
- 7. ดำเนินการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทั้งหมด
- 8. ประเมินความพึงพอใจภายหลังการจัดโครงการฯ และสรุปผลการจัดโครงการฯ

KMUTT HEALTH CARE UNIT

งบประมาณ

โครงการนี้ใช้งบเวชภัณฑ์พยาบาล กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยฯ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม รวมทั้งมีทักษะและวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง สามารถเรียนรู้เข้าใจและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งนำไปเผยแพร่และขยายผลไปยังสมาชิกครอบครัวและชุมชนได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี

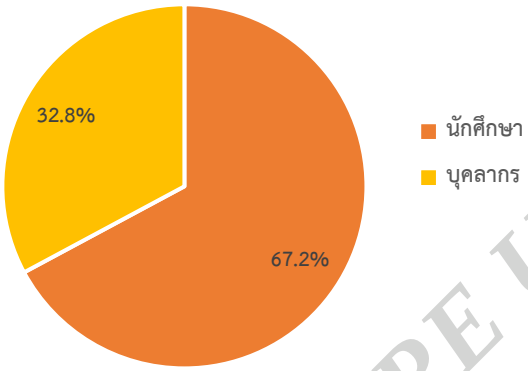
ผลการดำเนินงานโครงการ

การจัดโครงการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2568 ภายใต้หัวข้อ “Breast Talk: ให้ร่างกายเล่าเรื่อง” กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี ได้รับอนุมัติและดำเนินการจัดขึ้นในวันจันทร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568 ณ อาคารสำนักหอสมุด (N10) มจธ.บางมด โดยมีการประสานความร่วมมือกับสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย เพื่อสนับสนุนวิทยากรผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม และได้ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์หลายช่องทาง เช่น เว็บไซต์, Facebook, Application: Mod Link Pro, Line group ต่าง ๆ รวมทั้งทางอีเมลของมหาวิทยาลัยเพื่อเข้าถึงผู้สนใจ สำหรับผลสัมฤทธิ์ของโครงการมีการวัดผลด้วยตัวชี้วัด 2 ประการ ซึ่งตัวชี้วัดแรกด้านจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ไม่ต่ำกว่า 64 คน หรือร้อยละ 80.0 โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจริงจำนวน 67 คน ส่วนตัวชี้วัดที่สองคือ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในระดับมากขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 90.0 นั้น จะมีรายละเอียดผลการดำเนินการนำเสนอดังนี้

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

การจัดโครงการ “Breast Talk: ให้ร่างกายเล่าเรื่อง” ในครั้งนี้ พบว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 67 คน โดยทั้งหมดเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 100.0) เป็นนักศึกษาจำนวน 45 คน (ร้อยละ 67.2) และบุคลากรจำนวน 22 คน (ร้อยละ 32.8) ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 สถานภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ

ผลการจัดกิจกรรม



KMUTT HEALTH CARE UNIT

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

กิจกรรมแรกเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียนโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (BSE) เป็นการฝึกขยับร่างกายก่อนนำเข้าสู่บทเรียนด้วย “Long Life Thai Fit” โดยได้รับเกียรติจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย โดยกิจกรรม "Long Life Thai Fit" เป็นการออกกำลังกายแบบเบา ๆ ที่ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกผ่อนคลาย ตื่นตัว และพร้อมสำหรับการเรียนรู้ ช่วยปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้มีสมาธิ และรับข้อมูลใหม่ ๆ ได้อย่างเต็มที่ การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมจะช่วยลดความตึงเครียด และเพิ่มความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับขั้นตอนบรรยายให้ความรู้ในลำดับต่อไป ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 กิจกรรมเตรียมความพร้อม “Long Life Thai Fit”

KMUTT HEALTH CARE UNIT

กิจกรรมบรรยายให้ความรู้

กิจกรรมนี้เป็นการบรรยายให้ความรู้ (Lecture session) หัวข้อ “มะเร็งเต้านม โรคใกล้ตัวที่ควรระวัง” โดยได้รับเกียรติจากแพทย์หญิงวันจันทร์ วัชรพฤกษ์ ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (รังสีแพทย์) จากสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย กิจกรรมนี้เป็นการบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อสร้างความเข้าใจพื้นฐาน และตระหนักถึงภัยเงียบของมะเร็งเต้านม ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับข้อมูลทางวิชาการที่ถูกต้องครอบคลุมในประเด็นสำคัญตั้งแต่ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม ปัจจัยเสี่ยง และกลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง อาการและสัญญาณเตือนที่ควรสังเกตด้วยตนเอง ความสำคัญของการตรวจคัดกรอง รวมถึงวิธีการวินิจฉัยทางการแพทย์ การบรรยายจากรังสีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ที่แน่นแฟ้นก่อนที่จะเข้าสู่ภาคปฏิบัติของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (BSE) เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพและสังเกตความผิดปกติของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ดังแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 กิจกรรมบรรยายให้ความรู้

KMUTT HEALTHCARE UNIT

กิจกรรม Workshop

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะเรียนรู้ (Workshop) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้ผ่านการฝึกปฏิบัติจริง (Hands-on Practice) และเป็นฐาน (Action-Based Learning) โดยมีการดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน (Step-by-Step) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนความรู้ทางทฤษฎีที่ได้รับ มาเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนจะได้ฝึกปฏิบัติจริงกับหุ่นจำลองสาธิต (Breast Model) ซึ่งถูกออกแบบให้มีลักษณะใกล้เคียงกับเต้านมจริง และมีก้อนจำลอง (Lumps) ซ่อนอยู่ เพื่อให้ผู้ฝึกได้สัมผัสและเรียนรู้ตำแหน่ง ขนาด และลักษณะของก้อนที่อาจเป็นความผิดปกติ รวมถึงได้เรียนรู้เทคนิคการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (BSE) อย่างละเอียด ตั้งแต่ท่าทางที่ถูกต้อง การใช้แรงกดของนิ้วมือ การเคลื่อนไหวที่เป็นระบบ เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่พลาดบริเวณใดของเต้านม สำหรับกิจกรรม Workshop นี้จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความแม่นยำในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำทักษะที่ได้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ดังแผนภาพที่ 4

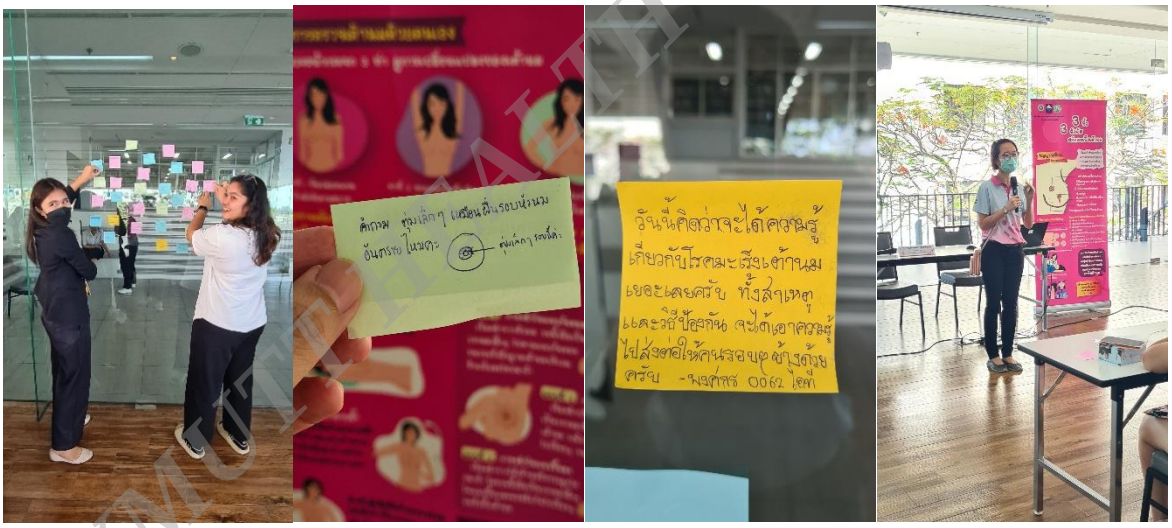


แผนภาพที่ 4 กิจกรรม Workshop

KM BCC BREAST CARE UNIT

กิจกรรมการสะท้อนความรู้

กิจกรรมนี้เป็นการสะท้อนความรู้ (Reflection Session) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการรวบยอดและทบทวนสิ่งที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้มาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการฝึกปฏิบัติจริง โดยวัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมนี้คือ เพื่อประเมินความเข้าใจและส่งเสริมการเรียนรู้เชิงลึก โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะทบทวนผ่านการเขียนข้อความลงบนแผ่นกระดาษ เพื่อสรุปใจความสำคัญที่ได้เรียนรู้ ทั้งในส่วนของข้อมูลความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การเขียนจะช่วยจัดระบบความคิดและย้ำเตือนข้อมูลในความทรงจำ นอกจากนี้ยังมีการทดสอบและแลกเปลี่ยนความรู้ โดยมีการทดสอบผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนโดยการถามตอบถึงประเด็นที่สนใจและได้เรียนรู้มาตั้งแต่ต้นเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม การถามตอบนี้เพื่อยืนยันความเข้าใจที่ถูกต้อง เคลียร์ประเด็นที่ยังสงสัย และสร้างความมั่นใจในการนำความรู้ไปใช้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเปลี่ยนความรู้และทักษะที่ได้รับ ให้กลายเป็นความตระหนักและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นก้าวแรกและเป็นกุญแจสำคัญในการป้องกันและรับมือกับโรคมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้นได้อย่างทันท่วงที ดังแผนภาพที่ 5

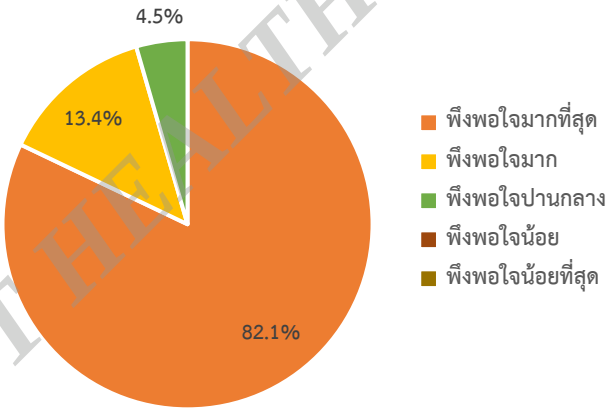


แผนภาพที่ 5 กิจกรรมการสะท้อนความรู้

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโครงการ

จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ “Breast Talk: ให้ร่างกายเล่าเรื่อง” จำนวน 67 คน ภายหลังสิ้นสุดโครงการ พบว่ามีระดับความพึงพอใจต่อโครงการในระดับมากขึ้นไป จำนวนสูงถึง 64 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีผู้ที่มีความพึงพอใจในระดับปานกลางเพียง 3 คน (ร้อยละ 4.5) โดยไม่มีผู้เข้าร่วมโครงการท่านใดมีความพึงพอใจในระดับน้อยเลย ซึ่งบรรลุเป้าหมายตัวชี้วัดที่สองที่กำหนดไว้ว่า ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 90.0 ผลลัพธ์นี้ถือเป็นผลการประเมินที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง และสะท้อนว่าโครงการสามารถตอบสนองความคาดหวัง และส่งมอบความรู้และทักษะที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านเนื้อหาวิทยากร และการจัดกิจกรรม Workshop ต่าง ๆ ที่ครอบคลุมตั้งแต่การเตรียมความพร้อมด้วย "Long Life Thai Fit" การบรรยายทางวิชาการโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ไปจนถึงการฝึกปฏิบัติจริงและการสะท้อนความรู้ความพึงพอใจในระดับสูงนี้เป็นดัชนีชี้วัดว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นมีคุณภาพและมีความเกี่ยวข้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี ดังแผนภาพที่ 6



แผนภาพที่ 6 ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไข และข้อเสนอแนะ

โครงการ “Breast Talk: ให้ร่างกายเล่าเรื่อง” บรรลุผลสำเร็จตามตัวชี้วัดที่ตั้งไว้สูงมากทั้งจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการและความพึงพอใจ อีกทั้งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากหน่วยงานภายนอกคือ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย แต่เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนและการจัดโครงการครั้งต่อไปในอนาคต สามารถพิจารณาปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะที่อาจเกิดขึ้นได้ดังนี้

ปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

1) การรักษาความต่อเนื่องของพฤติกรรมสุขภาพหลังจบโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการครั้งนี้ได้รับความรู้และทักษะในวันจัดกิจกรรม (Long Life Thai Fit, การตรวจเต้านมด้วยตนเอง) แต่ความท้าทายคือการที่ผู้เข้าร่วมจะนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากข้อมูลรายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพคนไทย พ.ศ.2565 พบปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และโภชนาการที่ไม่เหมาะสม

2) ข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ แม้ว่าวันจัดกิจกรรมเป็นวันจันทร์ ซึ่งเป็นวันที่ไม่มีการเรียนการสอนในช่วงบ่าย แต่ผู้สนใจบางกลุ่มเช่น บุคลากรที่มีภาระงานมาก หรือนักศึกษาที่มีเรียนไม่สามารถเข้าร่วมได้

3) การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเฉพาะแม้จะใช้หลายช่องทางในการประชาสัมพันธ์ แต่ผู้ที่เข้าร่วมโครงการอาจเป็นกลุ่มที่สนใจสุขภาพอยู่แล้ว ซึ่งอาจยังไม่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงสูงเท่าที่ควร

แนวทางการแก้ไขปัญหา

กลุ่มงานฯ จะพัฒนาและขยายโอกาสการเข้าถึงองค์ความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายใหม่ ๆ โดยอาจร่วมมือกับคณะ/หน่วยงานที่มีกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการส่งเสริมเป็นพิเศษ เช่น หอพักนักศึกษา ชมรมสุขภาพ เพื่อจัดกิจกรรมย่อยหรือทำ Targeted Promotion เน้นกลุ่มที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องปรับปรุง นอกจากนี้ จะเพิ่มตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรมโดยการวัดผลลัพธ์ระยะยาวมากขึ้น เช่น การสำรวจพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การสำรวจความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Intention to change behavior) เพื่อเป็นดัชนีชี้วัดผลลัพธ์ที่ลึกซึ้งกว่าความพึงพอใจโดยรวม

****

ผู้จัดทำรายงาน : ณัฐเศรษฐ์ ภิรมย์เศรษฐกุล
ตำแหน่ง นักสาธาณสุข จ(3)

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ก

สื่อประชาสัมพันธ์โครงการ



KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ข

ภาพข่าวกิจกรรมที่เผยแพร่



ภาพข่าวกิจกรรม

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง เผยแพร่ 11 กุมภาพันธ์ 2568

จัดทำโดย สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568 นายแพทย์ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง มอบหมายให้กลุ่มพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน และกลุ่มบริการทางการแพทย์ จัดประชุมพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพด้านมะเร็งเต้านมและการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง โดยนางสาววันจันทร์ วัชรพฤกษ์ นายแพทย์ชำนาญการ สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ระยะการแพร่กระจายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ให้แก่ นักศึกษาแกนนำสุขภาพและบุคลากร พร้อมทั้งประสานการดำเนินงานองค์กรรอบรู้สุขภาพ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

http://mwi.anamai.moph.go.th



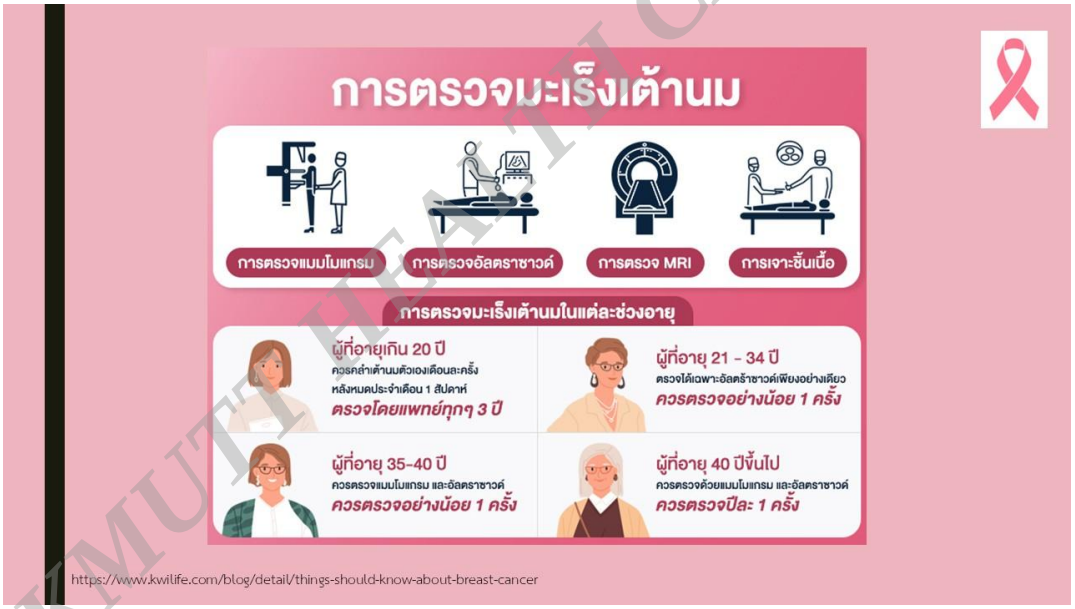
วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568 สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
จัดประชุมพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพด้านมะเร็งเต้านมและการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

KMUTT PERSONAL USE UNIT

ภาคผนวก ค

เอกสารประกอบการบรรยาย





KMUTT HEALTH CARE UNIT



KMUTT HEALTH CARE UNIT