



บทที่ 6

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารและหน่วยงานควรจัดให้มีการเสริมสร้างความรู้แก่สมาชิกครอบครัวทหารเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย ความสำคัญของการไปตรวจพิเศษในกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะเมื่ออายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ที่ควรได้รับการตรวจคัดกรองโรคเรื้อรังที่พบบ่อย ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และในเพศชายเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจคัดกรองภาวะพร่องฮอร์โมนเพศชาย และอาการต่อมลูกหมากโต สำหรับเพศหญิงอายุ 45 ปีขึ้นไปควรตรวจคัดกรองภาวะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน และควรแนะนำให้ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน และตรวจมะเร็งปากมดลูก เป็นต้น

2. ควรแนะนำให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียด และจัดบริการด้านสุขภาพแก่สมาชิกครอบครัวทหารในช่วงแรกที่ลงปฏิบัติงานในพื้นที่ ในระยะการปฏิบัติงานควรจัดให้บริการในคลินิก และจัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดเป็นระยะ ๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดภาวะเครียดของครอบครัว

3. ควรมีการให้ความรู้เรื่องสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ แก่สมาชิกครอบครัวทหารเพื่อ สามารถดำเนินการได้ในกรณีมีปัญหาเกิดขึ้น

4. ควรมีการจัดบริการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนของครอบครัวทหาร โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น การออกเสียงตามสาย การแจกแผ่นพับและการเยี่ยมบ้านในเรื่องที่พบบ่อย เช่น แนวทางการป้องกันโรคเรื้อรัง วิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

5. ควรมีการพิจารณาเพิ่มเงินค่าชดเชย และค่าเบี้ยเลี้ยง รวมทั้งค่าใช้จ่ายระหว่างการเดินทางกลับบ้านของกำลังพลให้เหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจแก่กำลังพล

6. ควรมีการจัดกิจกรรมบริการสุขภาพแบบเคลื่อนที่อย่างบูรณาการในชุมชนทหารเป็นครั้งคราว เพื่อสร้างกระแส และกระตุ้นให้สมาชิกสนใจและสามารถรับบริการได้อย่างสะดวก และมีความตระหนักได้ถึงความสำคัญในการตรวจสุขภาพ และการป้องกันโรคเพิ่มขึ้น

7. ควรมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว แก่สมาชิกครอบครัวทหารอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ เช่น การแจ้งสถานที่ และสภาพความเป็นอยู่ของกำลังพลแก่ครอบครัวในขณะที่กำลังพลลงพื้นที่ เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารของครอบครัว และเป็นการลดความวิตกกังวลแก่สมาชิกครอบครัวทหาร