

เสริมสุขภาพชุมชน.



การสร้างเสริมสุขภาพชุมชน



๑. การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพชุมชน หมายถึง กระบวนการที่มีผลต่อการเลือกปฏิบัติที่ทุกคนในชุมชนต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม



๒. บทบาทของการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน



ชุมชน เกิดจากการรวมตัวกันของกลุ่มคนและอยู่ร่วมกันในอาณาเขตพื้นที่โดยมีความผูกพันกันและมีวิถีชีวิตระเบียบปฏิบัติที่คล้ายกัน การดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชนเป็นเรื่องที่สำคัญมากเพราะชุมชนเป็นองค์กรที่อยู่ใกล้ตัวเรามากองจากครอบครัวการที่บุคคลในชุมชนจะ

มีสุขภาพดีได้นั้น จะต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายในการสร้างแนวทางการปฏิบัติ **การวางแผนดูแลสุขภาพ** [1] เพื่อให้คนในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

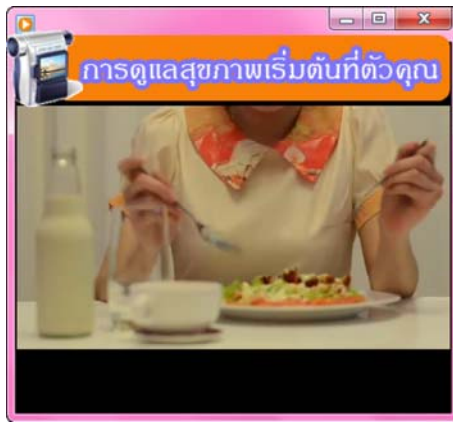
การวางแผนสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน

แบ่งแนวทางการปฏิบัติออกเป็น 2 ลักษณะ ประกอบด้วย การวางแผนดูแลสุขภาพและการวางแผนดูแลสุขภาพทางจิตของบุคคลในชุมชน



วิดีโอเพิ่มเติม เรื่อง การดูแลสุขภาพเริ่มต้นที่ตัวคุณ





ที่มาของวิดีโอ : <https://www.youtube.com/watch?v=bZLHtQJJta0>



การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน



การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรจัดบริการทางสาธารณสุขให้แก่บุคคลในชุมชน ทั้งนี้ต้องอาศัยการร่วมมือกันระหว่างภาครัฐและตัวบุคคลในชุมชนเอง เช่น จัดให้มีศูนย์อนามัยชุมชน หรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน
2. ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย การจัดโครงการอบรมเรื่องโรคต่าง ๆ หรือการซ้อมเตรียมความพร้อมเมื่อเกิดอัคคีภัยให้กับสมาชิกในชุมชน
3. ควรจัดตั้งให้มีแกนนำในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น จัดให้มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในการจัดทำโครงการสุขภาพ
4. สมาชิกในชุมชนต้องร่วมมือร่วมใจในการรักษาสุขภาพแวดล้อมของชุมชนเพราะสภาพแวดล้อมในชุมชนถือเป็นปัจจัยหลักในการส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลในชุมชนมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมในชุมชนที่มีความสะอาด ไม่สกปรก ก็จะไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์หรือแพร่พันธุ์โรคให้เกิดขึ้นกับบุคคลในชุมชน
5. บุคคลในชุมชนต้องช่วยกันสอดส่องดูแลสิ่งที่มีโอกาสก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือทรัพย์สินของบุคคลในชุมชน หากพบเห็นสิ่งใดผิดปกติให้รีบแจ้งไปยังผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจ เป็นต้น
6. บุคคลในชุมชนต้องตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และจะต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพเมื่อบุคคลในชุมชนมีทัศนคติที่ถูกต้อง ก็จะส่งผลให้การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชนทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำมาซึ่งความมีสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน



การวางแผนดูแลสุขภาพทางจิตของบุคคลในชุมชน



การวางแผนดูแลสุขภาพทางจิตของบุคคลในชุมชน มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน



[3] เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน หรือการจัดงานสังสรรค์เนื่องในวันสำคัญ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ความสามัคคี และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนในชุมชน

2. ควรจัดให้มีสถานที่พักผ่อนในชุมชน เช่น สวนสาธารณะ หรือสนามเด็กเล่นขึ้นในชุมชน เพื่อให้บุคคลในชุมชนจะได้มีสถานที่ผ่อนคลายความเครียดหลังจากการทำงาน หรือใช้เป็นสถานที่พบปะพูดคุยกันของคนในชุมชน

3. ควรจัดให้มีการประเมินสุขภาพจิตและมีการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพจิต



[4] ทั้งนี้ผู้นำชุมชนอาจต้องเป็นผู้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักจิตวิทยา เป็นต้น

4. ควรจัดให้มีสวัสดิการในเรื่องของรายได้ เช่น การจัดตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ของชุมชน หรือจัดตั้งชมรมผลิตสินค้าของชุมชน โดยอาจชักชวนแม่บ้านที่ว่างจากงานในตอนกลางวันมาเป็นสมาชิกเพื่อร่วมกันผลิตสินค้าขายเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จะได้ไม่เกิดความเครียด

5. บุคคลที่อยู่รวมกันภายในชุมชนควรมีความตระหนักในเรื่องของการอยู่ร่วมกัน ทุกคนในชุมชนควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เอาัดเอาเปรียบกัน เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตทั้งสิ้น ดังนั้น ทุกคนในชุมชนจึงควรร่วมมือกันช่วยเหลือและรักใคร่ปรองดองกัน เพื่อให้บุคคลในชุมชนทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข





วิดีโอเพิ่มเติม เรื่อง คำยอสาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพชุมชนแบบองค์รวม



คำยอสาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพชุมชนแบบองค์รวม



ที่มาของวิดีโอ : <https://www.youtube.com/watch?v=O9hOLuAHnbo>



ชมรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชน

ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน

มีโครงการหลายโครงการที่ภาครัฐได้ผลักดันให้เกิดขึ้นในชุมชน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนและสังคม โครงการดังกล่าว ได้แก่

1. โครงการเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่

โครงการเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่ เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 โดยมีเป้าหมายเพื่อมุ่งสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเพื่อให้ประชาชนในชุมชนทุกคนมีสุขภาพดี นอกจากนี้

ยังมุ่งเน้น**การพัฒนาสิ่งแวดล้อม**  ของชุมชนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในทุกภาคส่วนของสังคม ซึ่งแกนนำที่สำคัญมีอยู่ 3 ภาคส่วน ได้แก่ ภาคประชาชน ภาคเจ้าหน้าที่ส่วนท้องถิ่นและภาคเจ้าหน้าที่ราชการส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ชุมชนที่น่าอยู่นั้นจะต้องเป็นชุมชนที่มีความปลอดภัย มีการจัดการด้านการสุขภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสถานที่สำหรับพักผ่อน และออกกำลังกายสำหรับคนในชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเอื้อให้บุคคลในชุมชนและสังคมมีสุขภาพที่ดี แต่การที่จะทำให้โครงการเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่ ประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องกระตุ้นให้ประชาชนในชุมชนเกิดความตระหนักต่อปัญหาในชุมชน เพื่อที่จะได้หาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมร่วมกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของการทำเมืองน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่อย่างยั่งยืนและถาวร



2. โครงการจัดตั้งศูนย์สุขภาพชุมชน

ศูนย์สุขภาพชุมชน เป็นจุดบริการด่านแรกที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย มีหน้าที่ให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นจุดที่มีการดูแลสุขภาพให้แก่บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างต่อเนื่อง ด้วยแนวคิดแบบองค์รวม โดยมีระบบการส่งต่อและเชื่อมโยงกับโรงพยาบาลอย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถประสานกับองค์กรชุมชนในท้องถิ่นเพื่อพัฒนาความรู้ของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเองยามเจ็บป่วยได้ รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพตนเองเพื่อให้บรรลุการมี



สุขภาพที่ดี

การดำเนินโครงการ จะมีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ได้แก่ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ได้แก่ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับการดำเนินชีวิต การทำงาน และการใช้เวลาว่าง การเพิ่มความสามารถของชุมชน เป็นการสร้างพลังและอำนาจให้กับชุมชนให้สามารถกำหนดมาตรการต่างๆ เพื่อพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพได้ และการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ และทักษะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องโดยรูปแบบของกิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรมและความเหมาะสมของชุมชน

ผู้รับผิดชอบโครงการ : สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี
11000 โทรศัพท์ 0-2965-9446



การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชน



ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อภาวะสุขภาพของคนในชุมชน ดังนั้นคนในชุมชนจึงควรมีส่วนร่วมในการช่วยลดปัญหาภาวะสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีแนวทางดังนี้

1. **ใช้อย่างฉลาด** การจะใช้ ต้องพิจารณาให้รอบคอบถึงผลดี ผลเสีย ความขาดแคลนหรือความหายากในอนาคต อีกทั้งพิจารณาหลักเศรษฐกิจถึงต้นทุนและผลตอบแทนอย่างถี่ถ้วน
2. **ประหยัด** (เก็บ รักษา สงวน) ของที่หายาก หมายถึง ทรัพยากรใดที่มีน้อยหรือหายาก ควรเก็บรักษาไว้มิให้สูญไป บางครั้งถ้ามีของบางชนิดที่พอจะใช้ได้ ต้องใช้อย่างประหยัด
3. **ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมที่ดีหรือเสื่อมโทรมให้ดีขึ้น** (ซ่อมแซม ปรับปรุง) กล่าวคือ ทรัพยากรใดก็ตามมีสภาพเสื่อมโทรมต่อการสูญเสียไป หรือจะหมดไปถ้าดำเนินการไม่ถูกต้องตามหลักวิชา ควรหาทางปรับปรุงให้อยู่ในลักษณะที่ดีขึ้น



แหล่งข้อมูลวิดีโอเพิ่มเติม

[1] การวางแผนดูแลสุขภาพ : <http://www.youtube.com/watch?v=dCEsi048phg>

[2] การดูแลสุขภาพอย่างมีสไตล์ "เริ่มต้นที่ตัวคุณ" : <http://www.youtube.com/watch?v=bZLHtQJJta0>

[3] กิจกรรมออกกำลังกาย : <http://www.youtube.com/watch?v=CITpqz6p0QI>

[4] การอบรมเกี่ยวกับสุขภาพจิต : <http://www.youtube.com/watch?v=XDNx6ptCMFE>