



# อนามัยครอบครัว

โดย อาจารย์ภาสิต ศิริเทศ  
สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี



# 1. ความหมายของอนามัยครอบครัว



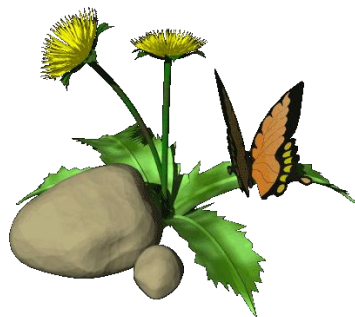
# “อนามัยครอบครั้ว”

คำว่า “อนามัยครอบครั้ว” มีความหมายและใช้คล้ายคลึงกับคำว่า “บทบาทหน้าที่ของครอบครั้ว” “ครอบครั้วผาสุข” “ครอบครั้วเข้มแข็ง” และ “อนามัยภายในครอบครั้ว” บางคนนิยามคำว่าอนามัยครอบครั้วว่า “เป็นการมองภาพรวมของภาวะสุขภาพของสมาชิกของครอบครั้วทุกคน ไม่ใช่แค่ภาวะสุขภาพทางกายเพียงอย่างเดียว เพราะคำว่าครอบครั้วเข้มแข็งไม่ได้หมายความว่าจะต้องไม่มีการเจ็บป่วยทางกายเกิดขึ้นในครอบครั้วเท่านั้น (Hanson, 1985)” ดังนั้นคำว่า ครอบครั้วไม่เข้มแข็ง หรือครอบครั้วล้มเหลวส่วนใหญ่จะหมายถึงภาวะไม่ปกติสุขทางจิตใจ ซึ่งอาจไม่มีความเจ็บป่วยทางกายในครอบครั้วเลย (Hanson & Boyd, 1996)



# “อนามัยครอบครัว”

หมายถึง การที่ครอบครัวยุ่มีความผาสุกทั้งทางกาย จิต สังคม  
พัฒนาการ และจิตวิญญาณ สามารถพึ่งตนเองได้ และเมื่อมีการเจ็บป่วยที่ไม่  
สามารถดูแลได้ด้วยตนเอง สามารถเข้าถึงแหล่งบริการหรือขอความช่วยเหลือ  
ได้ รวมทั้งสามารถอยู่ในวัฒนธรรมท้องถิ่นได้อย่างเป็นปกติสุข



## 2. ความสำคัญของอนามัยครอบครั



โดยทั่วไปแล้วมักมีคำถามเสมอว่า **ทำไมต้องศึกษาเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวและเป็นสิ่งที่คุ้นเคยมากที่สุด** ทุกคนมักคิดเสมอว่าตนเป็นผู้เชี่ยวชาญที่สุดในเรื่องของครอบครัวตนเอง และย่อมรู้จักครอบครัวตนเองดีที่สุด ซึ่งเป็นความคิดที่ถูกเพียงส่วนเดียวเพราะทุกคนมองครอบครัวจาก **ประสบการณ์ สภาพสังคม วัฒนธรรม และคุณค่า** ของครอบครัวในมุมมองของตนเอง ความเข้าใจในครอบครัวของตนเองอาจแตกต่างกันไป



# 1. ความสำคัญของอนามัยครอบครัวต่อบุคคล

ครอบครัวทั้งหน่วยจะถูกกระทบถ้ามีปัญหาสุขภาพหรือการเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งหรือหลายคน เพราะครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อการมีสุขภาพะของบุคคล (Gilliss, 1993) ถ้าครอบครัวมีสุขภาพะที่ปกติบุคคลที่เป็นสมาชิกของครอบครัวย่อมจะมีสุขภาพะตามไปด้วยทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่กระทำภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ บรรยากาศของครอบครัวย่อมมีความสุขสบาย สมาชิกครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ผ่อนคลายและอบอุ่น พึ่งพาอาศัยกันได้ในภาวะวิกฤต และสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดในครอบครัวได้ และในที่สุดจะสามารถปรับตัวได้อย่างถาวรกับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้



## 2. ความสำคัญของอนามัยครอบครัวต่อครอบครัว

ครอบครัวที่ไม่ใส่ใจเรื่องสุขภาพจะส่งผลให้สมาชิกโดยรวมของครอบครัวกระทำพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหรือละเลยต่อสุขภาพ อาจเห็นความสำคัญก็ต่อเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพของครอบครัวแล้วจึงหาทางแก้ไขซึ่งก่อให้เกิดความสูญเสียกว่ากันมาก เมื่อครอบครัวโดยรวมกระทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมในระยะเวลายาวนาน อาจจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งเฉียบพลันหรือเรื้อรังได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ โครงสร้าง บทบาท การสื่อสาร ความเครียด การเผชิญปัญหา การแก้ไขปัญหาของสมาชิกในครอบครัว





### 3. ความสำคัญของอนามัยครอบครัวต่อสังคม

ทุกครอบครัวเป็นองค์ประกอบที่รวมตัวกันเป็นชุมชน เป็นตัวกำหนดคสัทธิที่สำคัของชุมชน เป็นตัวแสดงศัทธิภาพของชุมชน เป็นตัวทำนายอนาคตของชุมชน **ครอบครัวที่เข้มแข็งยอมให้ผลผลิตของคนที่มีศัทธิภาพ ประสิทธิภาพ คุณภาพและสมบรูณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ส่งผลให้มีสภาพจิตสังคคที่ดี เป็นคนที่มีคุณค่าแก่สังคคนั้นๆ ไม่เป็นภาระแก่สังคคและสามารถพึ่งพิงตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้**



# ความสำคัญโดยสรุป

อนามัยครอบครัวมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม ในขณะเดียวกันสังคมก็มีอิทธิพลต่ออนามัยของครอบครัว และอนามัยของครอบครัวก็มีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล เพราะทุกๆ ส่วนมีความเกี่ยวพันและเชื่อมโยงถึงกัน ดังนั้น การที่จะดูแลสุขภาพในแต่ละระดับให้ประสบความสำเร็จต้องเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงจะสามารถดูแลสร้างเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพให้ครบวงจรอย่างเป็นองค์รวมและมีความต่อเนื่องได้



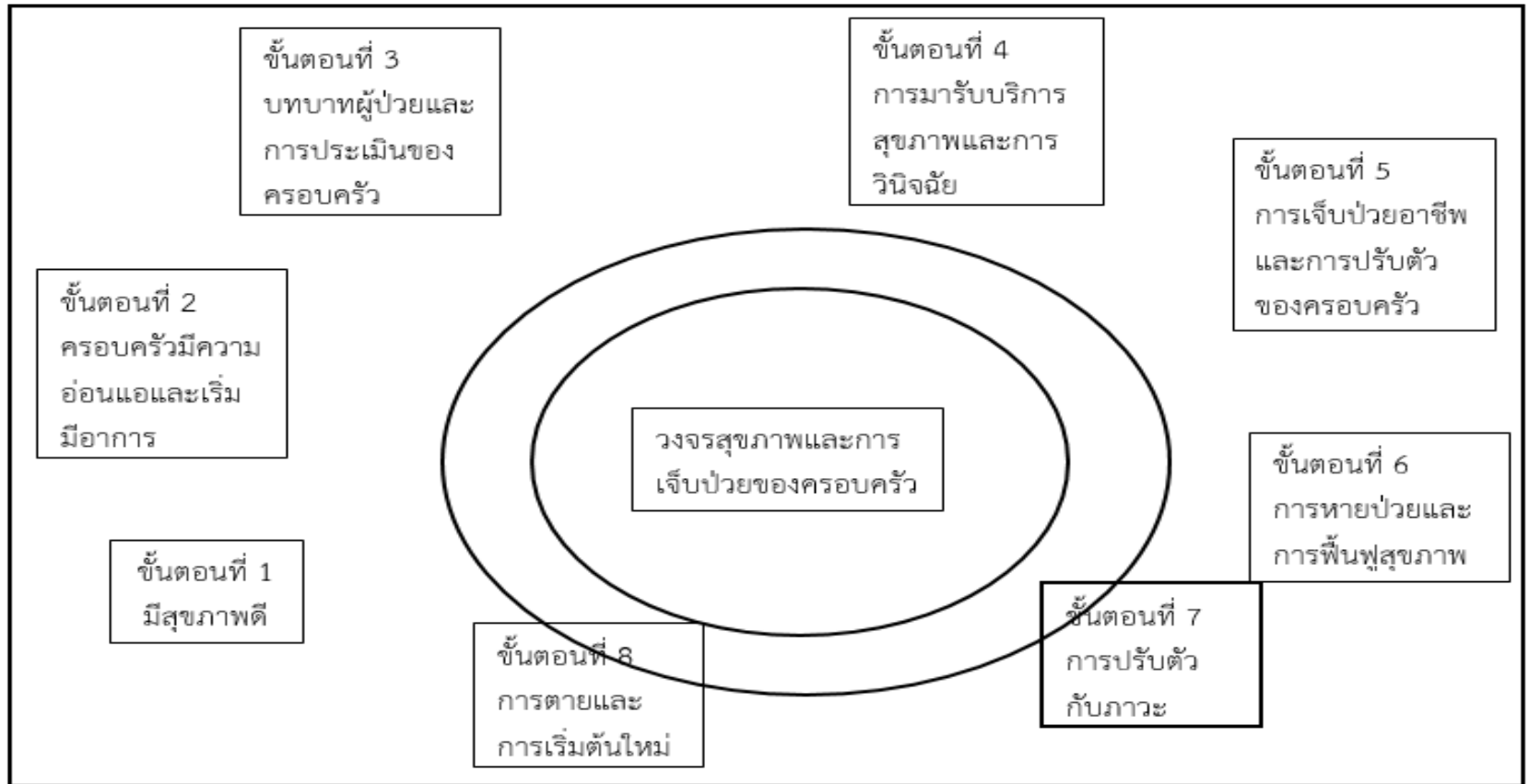
### 3. วิจารณ์สุขภาพและการเจ็บป่วยของครอบครัว



# “วงจรสุขภาพและการเจ็บป่วยของครอบครัว”

เมื่อครอบครัวมีภาวะที่ไม่ปกติสุขภาพจากการที่มีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ครอบครัวจะต้องมี  
ภาวะ และปัญหาต่างๆ ที่ครอบครัวจะต้องเผชิญและแก้ไขให้กลับคืนสู่สภาพเดิม  
อย่างมากมาย การเจ็บป่วยมีผลกระทบต่อ โครงสร้างปกติ การทำหน้าที่บทบาทของ  
สมาชิกแต่ละคน เปลี่ยนระบบความคิด ความเชื่อและทัศนคติต่อชีวิตและการดำรง  
ตนของทั้งบุคคล ครอบครัว และชุมชน





(Danielson, Hamel-Bissel & Winstead-Fry, 1993)



## ขั้นตอนที่ 1

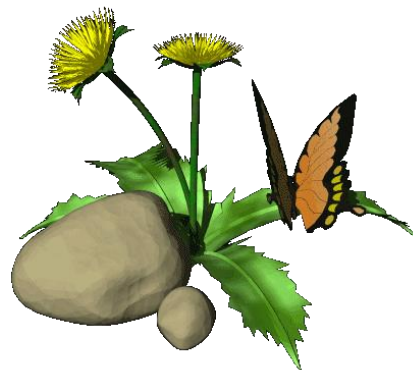
ครอบครัวและ

สุขภาพของสมาชิก

ในครอบครัว

### ภารกิจที่ต้องทำ

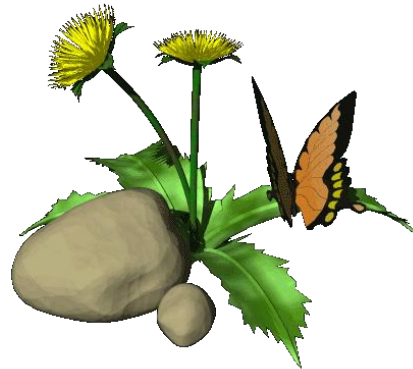
1. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
2. มีส่วนร่วมในการลดพฤติกรรมเสี่ยง



ขั้นตอนที่ 2  
ครอบครัวอ่อนแอ  
และเริ่มมีอาการ

## ภารกิจที่ต้องทำ

1. ตระหนักรู้ถึงอาการที่บ่งบอกว่าอาจมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นแก่สมาชิกในครอบครัว
2. การประยุกต์ใช้การแพทย์ภูมิปัญญาชาวบ้านและการรักษาตัวเอง



ขั้นตอนที่ 3  
บทบาทผู้ป่วยและ  
การประเมินของ  
ครอบครัว

## ภารกิจที่ต้องทำ

1. การยอมรับในบทบาทผู้ป่วยทั้งตัวผู้ป่วยเองและครอบครัว
2. การสร้างแบบแผนการประเมินของครอบครัว และการตอบสนองต่อสถานการณ์เจ็บป่วย
3. การปรับตัวของครอบครัวต่อบทบาทผู้ป่วย





ขั้นตอนที่ 4  
การมารับบริการ  
สุขภาพและการ  
วินิจฉัย

## ภารกิจที่ต้องทำ

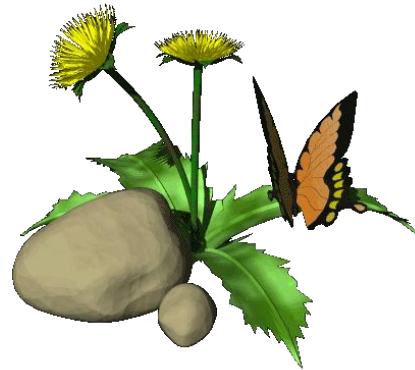
1. การสร้างสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการแพทย์
2. การรวบรวมข้อมูลเพื่อการวินิจฉัย
3. การยอมรับการวินิจฉัย



ขั้นตอนที่ 5  
การเจ็บป่วยจริงๆ  
และการปรับตัว  
ของครอบครัว

## ภารกิจที่ต้องทำ

1. การยอมรับการวางแผนการรักษา
2. ครอบครัวจัดระเบียบและเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่
3. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคลากรสุขภาพ



ขั้นตอนที่ 6  
การหายป่วยและ  
การฟื้นฟูสุขภาพ

## ภารกิจที่ต้องทำ

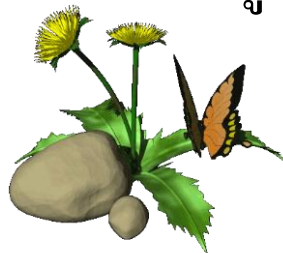
1. การหลุดพ้นจากบทบาทผู้ป่วย
2. การสร้างและการปรับตัวกับบทบาทปกติใหม่ และการกลับคืนสู่ระบบครอบครัวปกติเดิม
3. กลับไปเริ่มต้นใหม่ที่ขั้นตอนที่ 1 : สุขภาพของบุคคลและครอบครัว



ขั้นตอนที่ 7  
การปรับตัวกับ  
ภาวะเรื้อรัง

## ภารกิจที่ต้องทำ

1. สร้างความหมายของคำว่าปกติใหม่
2. ปรับตัวกับสัมพันธภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงใหม่และสามารถอยู่กับความพิการได้
3. รักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลากรสุขภาพ
4. เสร็จสิ้นกระบวนการเศร้าจากการสูญเสียหรือพิการ



ขั้นตอนที่ 8  
การตายและการ  
เริ่มต้นใหม่

## ภารกิจที่ต้องทำ

1. คูแอสมาชิกในครอบครัวเป็นรายบุคคลและครอบครัวในภาพรวมในการจัดการกับกระบวนการเศร้า
2. การเริ่มต้นใหม่โดยครอบครัวรับบทบาทของผู้ตายมาจัดการใหม่
3. การจัดการกับบทบาทนอกครอบครัวใหม่



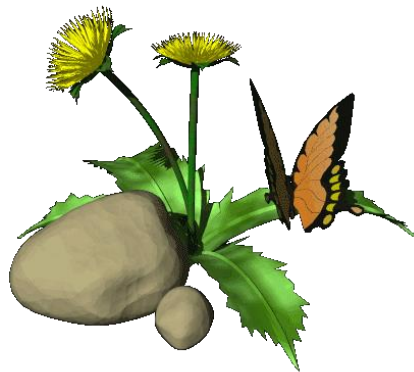
## 4. การดูแลสุขภาพครอบครัว



## การดูแลสุขภาพครอบครัว

---

- การดูแลสุขภาพครอบครัวอาจแบ่งได้เป็น 3 ประเด็น คือ
  - การให้การดูแลสุขภาพของครอบครัว
  - ข้อคิด 10 ประการที่จะทำให้ครอบครัวมีสุขภาพดี
  - ความเข้มแข็งของครอบครัว



# 1. การให้การดูแลสุขภาพของครอบครัว

- การให้การดูแลสุขภาพของครอบครัวต้องให้การดูแล 5 ด้าน ดังต่อไปนี้
  - 1. สอนครอบครัวตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามปกติ
  - 2. ให้การช่วยเหลือครอบครัวจัดการกับการเจ็บป่วยและการสูญเสีย
  - 3. เป็นสื่อเชื่อมโยงระหว่างครอบครัวกับแหล่งประโยชน์สนับสนุน
  - 4. ดูแลครอบครัวเปลี่ยนแปลงพลวัตภายในต่างๆ
  - 5. ให้การช่วยเหลือครอบครัวให้มีสุขภาพดีในสิ่งแวดล้อมจริง





## 2. ข้อคิด 10 ประการที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขดี

- 2.1 ต้องเชื่อว่าการพูดคุยคือการทำให้หาย เพราะครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ค่อยยอมที่จะนำปัญหาขึ้นมาถกเถียงกัน อาจจะเป็นเพราะว่าใกล้ตัวเกินไปเลยมองไม่เห็นความสำคัญหรืออาจเห็นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทุกวันจึงพูดกันน้อย
- 2.2 ต้องใช้เวลาช่วงต้นให้ดีที่สุด เพราะช่วงต้นของการเริ่มความสัมพันธ์กับบุคลากรสุขภาพจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของความสัมพันธ์และความสำเร็จของความสัมพันธ์นั้น เพราะเป็นช่วงที่ทั้งสองฝ่ายมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้จากกันมากที่สุด



## ข้อคิด 10 ประการ (ต่อ)

- 2.3 ต้องเข้าใจว่าข้อความที่ส่งกับข้อความที่รับอาจจะไม่ตรงกัน สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยมากในกลุ่มสามีภรรยา หรือพ่อแม่ลูก ต่างฝ่ายต่างเข้าใจข้อความที่อีกฝ่ายสื่อผิดไป ทำให้เกิดความไม่เข้าใจ น้อยใจ หรือเสียใจได้บ่อย จึงต้องอาศัยการสะท้อนย้อนถึงข้อความว่าตรงกันกับที่ผู้ส่งเจตนาหรือไม่
- 2.4 ต้องให้ความกระตือรือร้นเสมอ ความกระตือรือร้นของบุคคลากรสุขภาพจะช่วยเสริมกำลังใจของครอบครัวในการที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง



## ข้อคิด 10 ประการ (ต่อ)

- 2.5 ต้องประเมินว่าอะไรคือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวในขณะนี้ เพื่อที่จะจัดลำดับความสำคัญได้ตรงกันกับครอบครัว
- 2.6 ต้องค้นหาความเข้มแข็งของครอบครัว เพื่อที่จะแสวงหาศักยภาพและสมรรถนะของครอบครัวมากกว่าค้นหาความล้มเหลวของครอบครัวซึ่งจะเป็นประโยชน์มากกว่า



## ข้อคิด 10 ประการ (ต่อ)

- 2.7 ตามคำถามเชิงการรักษาเพื่อให้การดูแลครบถ้วนได้ เช่น ใครในครอบครัวที่คุณอย่างบอกความในใจและใครที่คุณไม่อยากจะให้รู้ บุคลากรสุขภาพจะช่วยให้คุณได้อย่างไรในขณะที่คุณเจ็บป่วย ในการเจ็บป่วยครั้งก่อนๆ อะไรที่ช่วยได้มากและน้อยที่สุด อะไรที่ทำความกังวลใจให้คุณมากที่สุดในการเจ็บป่วยครั้งนี้ ใครที่คุณคิดว่าทุกข์ทรมานมากที่สุดในการเจ็บป่วยครั้งนี้ ขอคำถามๆ เดียวที่คุณต้องการคำตอบมากที่สุดในขณะนี้ ในการพบกันครั้งนี้บุคลากรสุขภาพจะช่วยให้คุณได้ดีที่สุดในเรื่องใด



## ข้อคิด 10 ประการ (ต่อ)

- 2.8 ปัญหา มักจะเกิดขึ้นระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน จึงต้องค้นหาว่าเป็นปัญหาของใครที่จะได้ทำความเข้าใจกัน
- 2.9 เปิดโอกาสให้บุคคลเรียนรู้ที่จะอยู่ในโลกของทั้งการมีสุขภาพดีและในขณะเจ็บป่วย พยายามไม่ให้ครอบครัวใช้วิธีหนี ต้องให้ครอบครัวกล้าเผชิญและเรียนรู้กับอารมณ์และความคิดของตนโดยตรง
- 2.10 เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายอนามัยครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีพันธมิตรที่จะเข้าใจปัญหาที่คล้ายกัน ปรึกษาหารือและฟังพากันได้



### 3. ความเข้มแข็งของครอบครัว

- ครอบครัวจะเข้มแข็งได้ต้องมีองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้
  - 1. สามารถให้สมาชิกตามความต้องการทางกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ
  - 2. ให้ความเคารพนับถือความคิดเห็นและการตัดสินใจของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูก
  - 3. สามารถพูดคุยหรือสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและลึกซึ้ง มีการตัดสินใจร่วมกัน
  - 4. ให้ความปลอดภัย สนับสนุนและให้กำลังใจกัน



## ความเข้มแข็งของครอบครัว (ต่อ)

- 5. มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในหมู่สมาชิกและบ่มเพาะความสัมพันธ์ให้เจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ
- 6. มีความสัมพันธ์ต่อชุมชน เจริญเติบโตไปพร้อมๆ กับลูกหรือผ่านลูก
- 7. สามารถช่วยเหลือตนเองหรือยอมรับความช่วยเหลือได้
- 8. มีความยืดหยุ่นในการทำหน้าที่ให้เหมาะสมกับบทบาทในครอบครัว
- 9. มีความนับถือในความเป็นบุคคลซึ่งกันและกัน
- 10. สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็น โอกาสเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตของครอบครัว





Thank You  
And Good Luck

