

บทเรียนออนไลน์ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสาธารณสุข ครั้งที่ 2

การสาธารณสุขมูลฐาน



<https://www.hfocus.org/content/2014/07/7622>

อาจารย์กุลวดี เช่งวา

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

เนื้อหาในการเรียน

- ความหมายของการสาธารณสุขมูลฐาน
- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- วิวัฒนาการของการสาธารณสุขมูลฐาน
- แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน
- กลวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน
- องค์ประกอบของงานสาธารณสุขมูลฐาน
- อาสาสมัครสาธารณสุข



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสาธารณสุขมูลฐาน
- สามารถอธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้
- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิวัฒนาการของการสาธารณสุขมูลฐาน
- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดและกลวิธีการของการสาธารณสุขมูลฐาน
- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของงานสาธารณสุขมูลฐาน
- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอาสาสมัครสาธารณสุข

ความหมาย

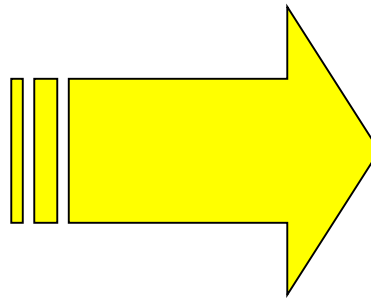
▶ การสาธารณสุขมูลฐาน **Primary health care** หมายถึง

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นตั้งอยู่บนพื้นฐานของ**การปฏิบัติ โดยใช้เทคโนโลยี ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์** และเป็นที่ยอมรับทั่วไปในสังคม เพื่อเป็นหลักการทั่วไปใช้ในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และคนในชุมชน โดยผ่านการยอมรับของชุมชนและมีค่าใช้จ่ายในระดับที่ชุมชนยอมรับได้ ใน**ทุกๆขั้นตอนของการพัฒนาต้องมีการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนในกลุ่ม**

สุขภาพ HEALTH

- **สุขภาพ** : ภาวะที่มีความสมบูรณ์ของกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณไม่ใช่เพียงแต่ปราศจากโรค
- **สุขภาพะ**: **ภาวะที่เป็นสุข** ภาวะที่มีความสมบูรณ์ของกาย จิตใจ และสังคม มีลักษณะเป็น **พลวัตร** คือ ไม่ได้อยู่นิ่ง แต่เปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขปัจจัยชีวิต
- **การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม**

สุขภาพ
ว่าด้วย
เรื่องโรค

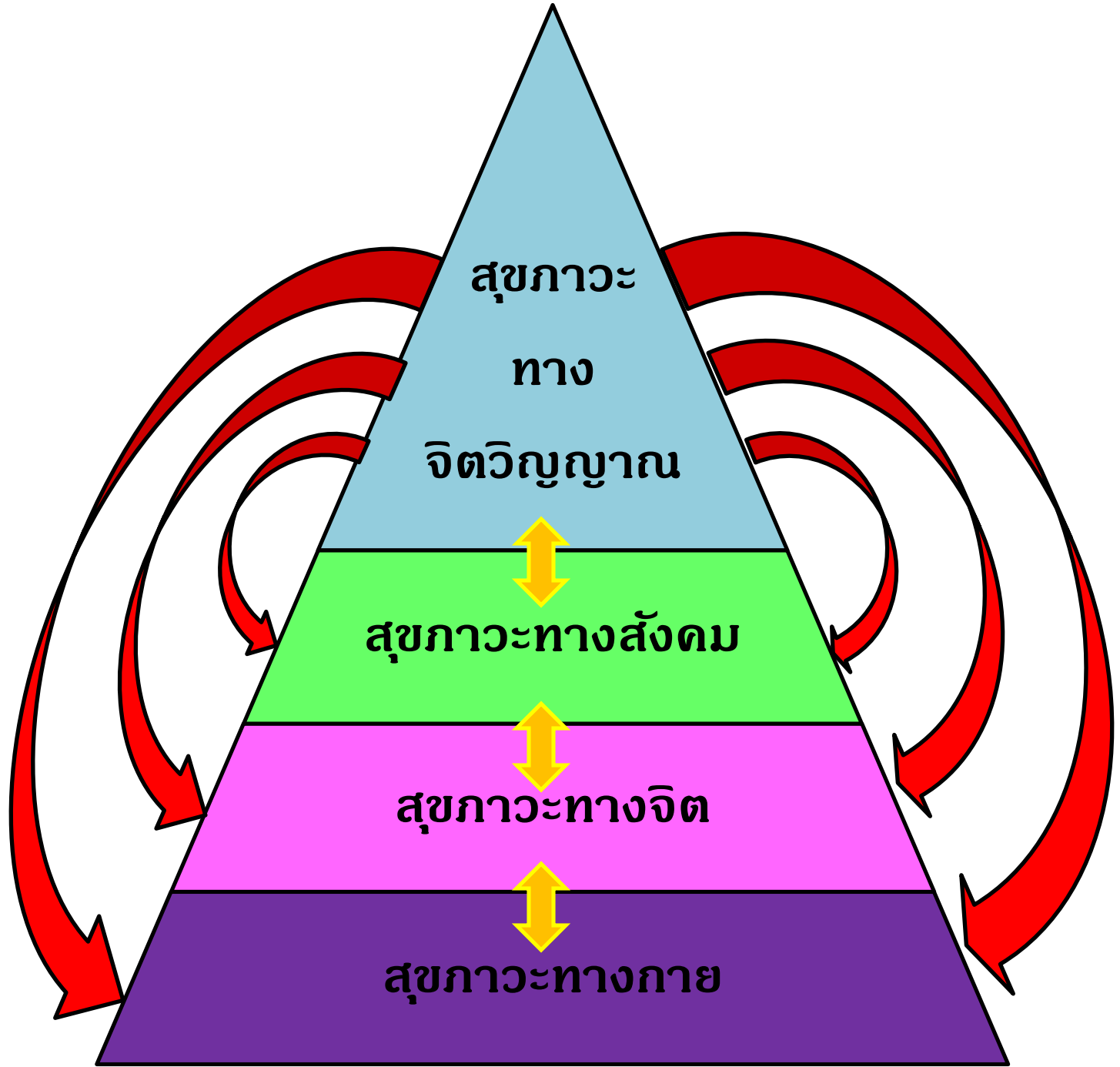


สุขภาพ
ว่าด้วย
สุขภาพะ

สุขภาพ

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล และให้นิยาม “ปัญญา” ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

(พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550)



องค์ประกอบสุขภาพ

สุขภาวะทางกาย (**Physical well-being**) การมีร่างกายที่สมบูรณ์
แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ



สุขกาย สุขใจ
สุขภาพดี



<http://mingpunch.blogspot.com/2018/11/10.html>

องค์ประกอบสุขภาพ

สุขภาพทางจิต (**Mental well-being**) จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย
ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ



<https://m.lovepik.com/th/images/2055194.html>

องค์ประกอบสุขภาพ

สุขภาวะทางสังคม (**Social well-being**) การอยู่ร่วมกันด้วยดี ใน
ครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมี บริการ
ทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพ



http://socihuman.blogspot.com/2014/08/blog-post_26.html

องค์ประกอบสุขภาพ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) ภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ่แผ่



ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

- **ปัจจัยภายใน** ปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลโดยตรงซึ่งบางปัจจัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
 - องค์ประกอบทางกาย
 - องค์ประกอบทางจิต
 - องค์ประกอบทางพฤติกรรมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิต

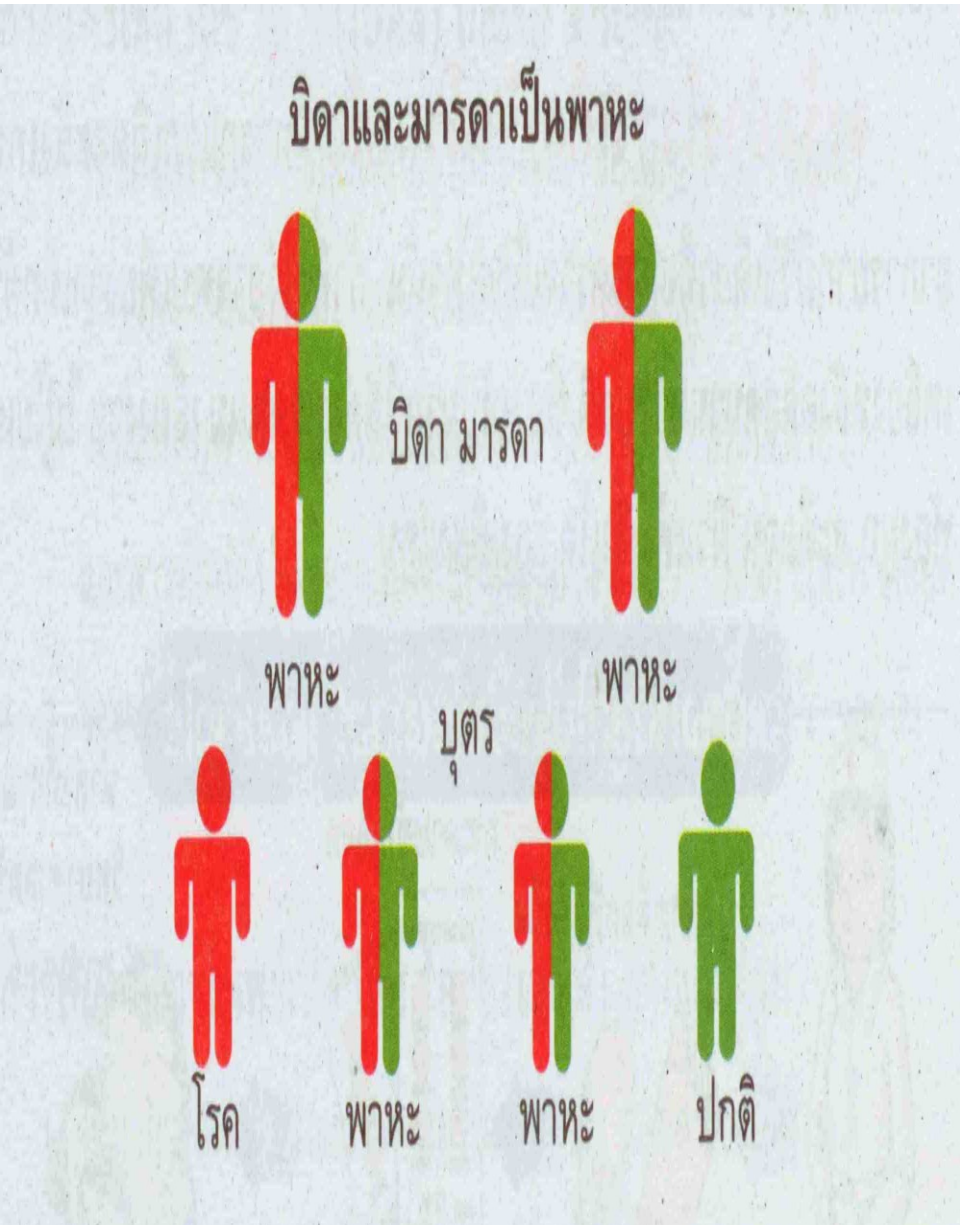
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

1. องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบที่เป็นมาตั้งแต่เกิด และจะคงอยู่เช่นนี้ตลอดไปโดยไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

1.1 พันธุกรรม ทางบวกและทางลบ

ในทางบวก เช่น การมีอายุยืนยาวเชื่อว่าเป็นพันธุกรรม

ในทางลบ คือ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ได้แก่ โรคที่ถ่ายทอดมาทางยีนส์ทั้งหลาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง ชาติพันธุ์เม็กซิกัน บอกลี เป็นต้น



ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

- 1.2 เชื้อชาติ** เชื้อชาติบางเชื้อชาติป่วยเป็นโรคบางโรคมากกว่าเชื้อชาติอื่นๆ เช่น โรคโลหิตจางบางชนิด เป็นในคนผิวดำมากกว่าผิวขาว
- 1.3 เพศ** โรคบางโรคพบบ่อยในเพศหญิง เช่น นีวในถุงน้ำดี โรคของต่อมไทรอยด์ โรคกระดูกพรุน โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ โรคที่พบบ่อยในชาย เช่น โรคกระเพาะอาหาร ไข้เลือด โรคทางเดินหายใจ โรคริคตีสีดวงทวาร เป็นต้น
- 1.4 อายุและระดับพัฒนาการ** โรคเป็นจำนวนมากแตกต่างกันตามอายุ เช่น วัยกลางคนเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบมากกว่าวัยหนุ่มสาว

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

2. องค์ประกอบทางจิต ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน สภาพอะไรก็ตามที่กระทบกระเทือนทางด้านร่างกายก็จะกระทบกระเทือนต่อจิตใจด้วย และสภาพอะไรก็ตามที่กระทบ กระเทือนต่อจิตใจก็จะมีผลให้ร่างกายเจ็บป่วยได้



<https://web.facebook.com/folkdoctorthailand/photos/a.10150455862432028/10157166529907028/?type=3&theater>

องค์ประกอบทางจิต

ความเชื่อ มาจาก พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้ที่เราเคารพเชื่อถือ จะยอมรับฟังโดยไม่ต้องพิสูจน์ ความเชื่อเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต
ความเชื่อเมื่อเกิดขึ้นแล้วมักจะเปลี่ยนแปลงยาก

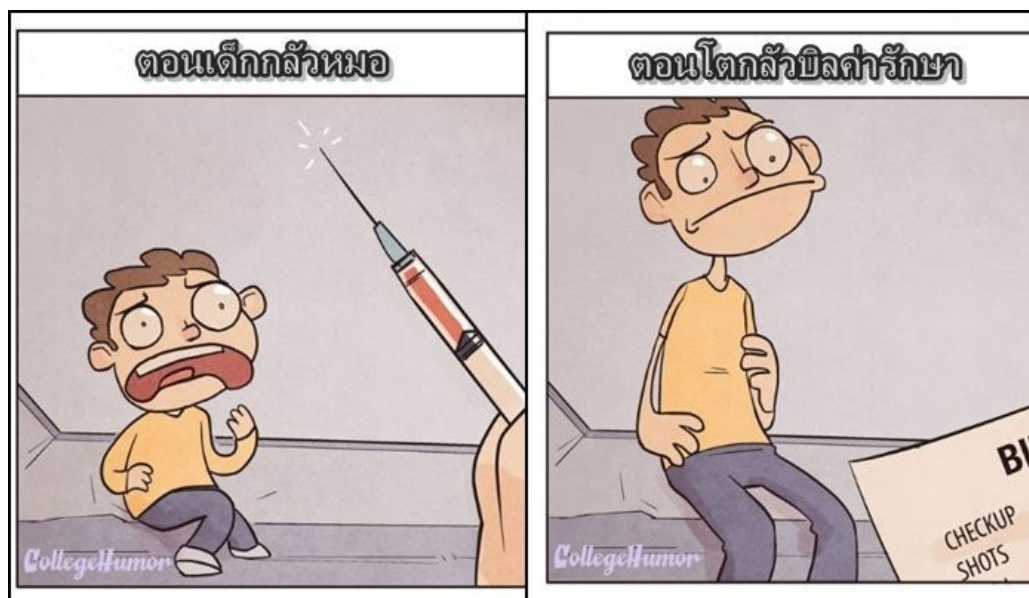
ความเชื่อด้านสุขภาพ (health belief) คือความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพที่คนแต่ละคน **ยึดถือว่าเป็นความจริง** ความเชื่อดังกล่าวอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ บุคคลจะปฏิบัติตามความเชื่อเหล่านี้อย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นใดก็ตาม

ความเชื่อด้านสุขภาพ (health belief)

- เชื่อว่าถ้ารับประทานไข่ขณะที่เป็นแผล จะทำให้แผลนั้นเป็นแผลเป็นที่น่าเกลียดเมื่อหาย
- รับประทานข้าวเหนียวจะทำให้แผลกลายเป็นแผลเปื่อย
- หญิงตั้งครรภ์ รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดใด จะทำให้ลูกมีพฤติกรรมเหมือนสัตว์ชนิดนั้น
- เชื่อว่าการดื่มเบียร์วันละ 12 แก้วจะช่วยป้องกันการติดเชื้อของลำไส้
- เชื่อว่าถ้าดื่มน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือน จะทำให้เลือดประจำเดือนหยุดไหล เป็นต้น

องค์ประกอบทางจิต

เจตคติ เป็นความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ อาจเป็นบุคคล สิ่งของ หรือ นามธรรม เช่น ถ้าประชาชนมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสถานบริการสาธารณสุข ก็อาจจะไม่ไปใช้บริการจากสถานทีนั้น



<https://board.postjung.com/994691>

องค์ประกอบทางจิต

ค่านิยม คือการให้คุณค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ค่านิยมของบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากสังคม ค่านิยมของสังคมใดสังคมหนึ่ง จะมีอิทธิพลต่อการประพฤติปฏิบัติของบุคคลในสังคมนั้นๆ

เช่น ค่านิยมของการ**ค้ำหน้า** **สุบบุหรี** ซึ่งแสดงถึงความมีฐานะทางสังคมสูง

ค่านิยมของการ**เทียว** **โสภณี** ว่าแสดงถึงความเป็นชายชาติตรี

ค่านิยมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ คือ ค่านิยมของ**ความมีสุขภาพดี**

องค์ประกอบทางจิต

ความเครียด (stress) ภาวะเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านบวกและลบทางด้านบวก

ด้านบวก เช่น การฝึกปฏิบัติเพื่อเป็นพยาบาลสิ่งเหล่านี้เต็มไปด้วยความเครียด ความเครียดนั้นจะทำให้แต่ละคนได้พัฒนาความสามารถ เกิดความมั่นใจ ความกลัวลดลง

ด้านลบ ต่อสุขภาพ เช่น ถ้าความเครียดนั้นมีมากเกินไป ความสามารถของบุคคลจะเผชิญได้ หรือความสามารถในการเผชิญความเครียดของบุคคลไม่เหมาะสม

องค์ประกอบทางพฤติกรรม หรือแบบแผนการดำเนินชีวิต (life style)

พฤติกรรมหรือ แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเป็น
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมากที่สุด **พฤติกรรมเกี่ยวกับอนามัย
ส่วนบุคคล** เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ ความสะอาดของเสื้อผ้า การสระ
ผม การปฏิบัติถูกหรือไม่ถูกขึ้นอยู่กับ

- ความเชื่อ
- การรับรู้เกี่ยวกับปฏิบัติ
- การตัดสินใจว่าถูกต้อง

องค์ประกอบทางพฤติกรรม หรือแบบแผนการดำเนินชีวิต (life style)

พฤติกรรมรับประทานอาหาร

จุกจิก ขบเคี้ยว ทอफी ไม่กินผักและ

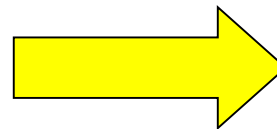
ผลไม้ อาหารสุกๆ ดิบๆ ของมัน

ของทอด ของหวาน



<https://www.seesketch.com/%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%A1-pid1568>

พฤติกรรมรับประทานมีผล



กระทบต่อสุขภาพมาก

ปัจจัยภายนอก

องค์ประกอบทางสังคม

1. ระบบครอบครัวและเครือญาติ
2. ระบบการศึกษา
3. ระบบการสาธารณสุข
4. ระบบเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ
5. ระบบการเมืองและการปกครอง
6. สถาบันศาสนา

สรุป

- มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เป็นระบบเปิด **การมีสุขภาพดีอาศัยปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน**
- การเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จะช่วยให้คนรู้จักปรับปรุงให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีที่สุด
- หลีกเลียงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ
- มีส่วนร่วมในการดูแลและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดีตลอดไป



Nutrition Facts	
8 servings per container	
<small>% Daily Value</small>	
Calories	230
<small>Total Fat</small>	<small>10g</small>
<small>Sodium</small>	<small>150mg</small>
<small>Total Sugar</small>	<small>10g</small>
<small>Total Protein</small>	<small>10g</small>
<small>Dietary Fiber</small>	<small>5g</small>
<small>Total Fat</small>	<small>10g</small>
<small>Sodium</small>	<small>150mg</small>
<small>Total Sugar</small>	<small>10g</small>
<small>Total Protein</small>	<small>10g</small>
<small>Dietary Fiber</small>	<small>5g</small>
<small>Total Fat</small>	<small>10g</small>
<small>Sodium</small>	<small>150mg</small>
<small>Total Sugar</small>	<small>10g</small>
<small>Total Protein</small>	<small>10g</small>
<small>Dietary Fiber</small>	<small>5g</small>



ข้อปฏิบัติ 10 ประการ

1. ดูแลรักษาร่างกาย

และขอใช้ให้สะอาด



- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน
- หมั่นสระผมเป็นประจำ
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ
- ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- ดูแลความสะอาดของใช้ และจัดเก็บให้เป็นระเบียบ



2. รักษาฟันให้แข็งแรง

และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทoffee หรือขนมหวานเหนียว
- ตรวจสุขภาพฟันในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และพบทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่



3. ล้างมือให้สะอาด

ก่อนกินอาหารและนวดการขับถ่าย

- ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี
- ล้างมือบ่อยๆ จนเป็นนิสัย
 - ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร
 - ก่อนกินอาหาร
 - หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์เลี้ยง
 - หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม
 - หลังกลับจากโรงเรียน และกลับจากนอกบ้าน



4. กินอาหารสุก สะอาด

ปราศจากสารอันตรายและ นกัก็เลี่ยวอาหารสัตว์ สัตูผดผด

- เลือกกินอาหารที่สะอาด ไม่ใส่สีติดฉลาก
- กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย
- กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ



- ดื่มนมทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- หลีกเลี่ยงกินอาหารรสหวานจัด เค็มจัด ขนมกรุบกรอบ

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด

การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

- ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทั้งการเสพและค้า
- ไม่เล่นการพนัน ไม่คนู้ที่เล่นการพนัน
- ให้เกียรติเพศหญิงและยึดมั่นค่านิยม รักนวลสงวนตัว
- มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเมื่อถึงวัยอันควร



6. สร้างความสามัคคีในครอบครัว

- มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีต่อครอบครัว
- ให้ความรัก และห่วงใยต่อกันในครอบครัว
- ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสนุกสนานและความสุขในครอบครัว



7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
 - ในโรงเรียนและที่ทำงาน
 - ในการเดินทาง
 - จากการเล่นกีฬา และการทำกิจกรรมต่างๆ
 - ภายในบ้าน
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกิดจากความทึกดอง



วิวัฒนาการของการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ ในปี พ.ศ. 2520 องค์การอนามัยโลกได้กำหนดนโยบายว่าประชาชนทุกคนในโลกจะต้องมีสุขภาพดีถ้วนหน้า ภายในปี ค.ศ. 2000 (Health for All by the Year 2000)
- ▶ ชีวิตยืนยาวและอยู่อย่างมีคุณภาพ
- ▶ เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้อย่างทัดเทียม
- ▶ สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างมีคุณค่า และตายอย่างมีศักดิ์ศรี

วิวัฒนาการของการสาธารณสุขมูลฐาน

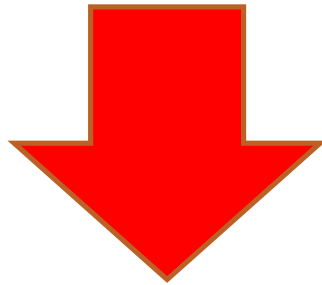
- ▶ จากการประชุมใหญ่ที่อัลมา-อตา (Alma-Ata) ประเทศรัสเซีย ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีข้อตกลงร่วมกันว่า **การสาธารณสุขมูลฐาน หรือ Primary Health Care เป็นกลวิธีหลักในการบรรลุเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้าดังกล่าว**
- ▶ ประเทศไทยได้ลงนามในกฎบัตรขององค์การอนามัยโลกเพื่อการพัฒนาสุขภาพเมื่อ ปี พ.ศ. 2523 และกำหนดเป็นนโยบายระดับชาติ ให้ใช้การสาธารณสุขมูลฐานเป็น กลวิธีหลักในการดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย **“สุขภาพดีถ้วนหน้าในปี 2543”**
- ▶ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้**เริ่มดำเนินการสาธารณสุขมูลฐานในช่วงแผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 4** (พ.ศ. 2520-2524) โดยในเบื้องต้นได้เน้นหนักด้านการ ฝึกอบรมอาสาสมัคร ได้แก่ **ผู้สื่อข่าวสาธารณสุข (ผสส.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)**

วิวัฒนาการของการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ ยุคแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) เป็นยุคที่รัฐบาลให้ความสำคัญกับการพัฒนาชนบทอย่างจริงจัง
- ▶ โดยกำหนดเป็นกิจกรรมต่างๆ มากมาย เช่น การกำหนดดัชนีชี้วัดความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) สำหรับสังคมไทย การจัดโครงการหมู่บ้านพึ่งตนเองทางสาธารณสุขมูลฐาน เป็นต้น

แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะเป็น**ผู้ให้บริการ**



เป็นผู้**กระตุ้นให้คำแนะนำ** (Supervisor) เป็นผู้**สนับสนุน** (Supporter) ให้แก่ประชาชน แล้วให้ประชาชนเป็นผู้ให้บริการประชาชนด้วยตนเอง

แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน

1. ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม ระดับครอบครัวหรือหมู่บ้าน
3. คัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม., อสส.)
4. ฟังตนเองในเรื่องที่สามารถฟังตนเองได้
5. ประชาชนบริการประชาชน

แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน

- แนวความคิดที่ 1 ระบบบริการสาธารณสุขเพิ่มเติมและเสริมจากระบบของรัฐที่ดำเนินในระดับตำบล หมู่บ้าน ในความรับผิดชอบและร่วมมือของชุมชนเอง
- แนวความคิดที่ 2 พัฒนาชุมชนให้มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขได้ด้วยตนเอง
- แนวความคิดที่ 3 ชุมชนรับรู้และทราบว่าปัญหาของชุมชนคืออะไร และร่วมกันพิจารณาแนวทางแก้ไขปัญหา

แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน

แนวความคิดที่ 4 หน้าที่และบทบาทของเจ้าหน้าที่ของรัฐ จะต้องเข้าใจว่า
เราไม่ได้ทำงานแทนเขา
เขาไม่ได้ทำงานให้เรา
แต่เราทำงานร่วมกัน

(การสาธารณสุขมูลฐาน คือการสาธารณสุขของชุมชน โดยชุมชน และเพื่อชุมชน)

แนวความคิดที่ 5 ความร่วมมือของชุมชนเป็นหัวใจของการสาธารณสุขมูลฐานด้วยความสมัครใจ เพราะตระหนักถึงปัญหาของชุมชน

แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน

- แนวความคิดที่ 6 **ผสมผสานกับงานการพัฒนาด้านอื่นๆ** อาทิ การศึกษา การเกษตรและสหกรณ์ การพัฒนาชุมชน การอุตสาหกรรม การพาณิชย์ เป็นต้น
- แนวความคิดที่ 7 **เทคนิคและวิธีการง่ายๆ** ไม่เกินขอบเขตและกำลัง **ประหยัด** ยืดหยุ่นได้ และมีผลต่อการแก้ไขปัญหา
- แนวความคิดที่ 8 **สอดคล้องและอาศัยประโยชน์จากสถาบันหรือระบบ** ชีวิตประจำวัน
- แนวความคิดที่ 9 **ยืดหยุ่นในการที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาตามความเหมาะสม**

แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน

แนวความคิดที่ 10 การสาธารณสุขมูลฐานประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

- การศึกษา
- การควบคุมป้องกันโรคในท้องถิ่น
- การสุขภาพสิ่งแวดล้อมและการจัดหาน้ำสะอาด
- การให้วัคซีนป้องกันโรคติดต่อ
- การส่งเสริมโภชนาการ
- การรักษาพยาบาลโรคต่างๆที่พบบ่อยในท้องถิ่น
- การอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว
- การจัดหาที่จำเป็นไว้ใช้ในหมู่บ้าน

แนวความคิดที่ 11 เชื่อมโยงกับงานบริการสาธารณสุขของรัฐ

กลวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ กลวิธีทางสาธารณสุขที่**เพิ่มขึ้น**จากระบบบริการสาธารณสุขของรัฐ ซึ่งมีอยู่ในระดับตำบลและหมู่บ้าน
- ▶ เป็นการดูแลสุขภาพที่**จำเป็น**ซึ่งจัดให้**ทั่วถึง**สำหรับทุกคนและทุกครอบครัว
- ▶ เป็นการพัฒนาชุมชนให้มีความสามารถในการที่จะ**แก้ไขปัญหาสาธารณสุข**เบื้องต้นได้ด้วย**ตนเอง**

กลวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ ชุมชน**รับรู้และเข้าใจว่าปัญหา**ของชุมชนคืออะไร และร่วมพิจารณาหาแนวทางที่จะ**แก้ไข**ปัญหาด้วยเทคนิคและวิธีการง่ายๆ
- ▶ **เหมาะสม ประหยัดและราคาถูก ยืดหยุ่นและปรับให้เหมาะสม**กับสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ รวมทั้งต้องมีผลต่อการ**แก้ไข**ปัญหา
- ▶ **ความร่วมมือของชุมชนคือหัวใจ**ของการสาธารณสุขมูลฐาน โดย**รัฐมีหน้าที่ให้การสนับสนุน**ช่วยเหลือให้ชุมชนสามารถวิเคราะห์ปัญหาและ**แก้ปัญหา**ได้

กลวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน



<http://satun.cdd.go.th/downloads>

“เพื่อให้ประชาชนสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองและพึ่งตนเองได้”

องค์ประกอบของงานสาธารณสุขมูลฐาน (Essential Element PHC)

1. งานโภชนาการ (Nutrition: N) มุ่งส่งเสริมภาวะโภชนาการของประชาชน ป้องกันภาวะขาดสารอาหารและเกลือแร่
2. งานสุขศึกษา (Education: E) เป็นกระบวนการถ่ายทอดความรู้และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน
3. การจัดหา[้]น้ำสะอาดและสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม (Water Supply and Sanitation: W) เป็นมาตรการในการป้องกันโรคหรือลดความเสี[่]ยต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่ออันเนื่องมาจากการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมหรือโรคที่เกิดจากน้ำและอาหารเป็นสื่อ

องค์ประกอบของงานสาธารณสุขมูลฐาน (Essential Element PHC)

4. การเฝ้าระวังโรคประจำถิ่น (Surveillance for Local Disease Control: S) เป็นงานควบคุมและป้องกันโรคติดต่อและไม่ติดต่อที่พบได้และเกิดขึ้นประจำในพื้นที่
5. งานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค (Immunization: I) มุ่งเน้นที่กลุ่มเด็กแรกเกิด ถึง 5 ปี เด็กวัยเรียน หญิงมีครรภ์ และหญิงวัยเจริญพันธุ์ ให้ได้รับวัคซีนป้องกันโรคติดต่อ เช่น วัณโรค คอตีบ ไอกรม บาดทะยัก ตั๊กแตนไฟ ไข้ หัด หัดเยอรมัน

องค์ประกอบของงานสาธารณสุขมูลฐาน (Essential Element PHC)

6. งานรักษาพยาบาลเบื้องต้น (Treatment: T) เป็นการคัดกรองอาการเจ็บป่วยของประชาชน ให้การปฐมพยาบาลหรือรักษาโรคต่างๆ

7. งานจัดหายาที่จำเป็นไว้ใช้ในชุมชน (Essential Drugs: E) ซึ่งเป็นยาสามัญประจำบ้าน ทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

8. การอนามัยแม่และเด็ก และการวางแผนครอบครัว (Maternal and Child Health and Family Planning: M) ดูแลก่อนคลอด การทำคลอด การดูแลหลังคลอด การดูแลเด็กแรกเกิด ถึง 5 ปี และการวางแผนครอบครัว

องค์ประกอบของงานสาธารณสุขมูลฐาน (Essential Element PHC)

9. งานสุขภาพจิต (Mental Health: M) ดูแลความสมบูรณ์ของจิตใจประชาชน ส่งเสริมให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้
10. งานทันตสาธารณสุข (Dental Health: D) การให้ความรู้เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องด้านการดูแลสุขภาพในช่องปาก เพื่อลดปัญหาโรคฟันผุและโรคเหงือก
11. งานอนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health: E)
12. การคุ้มครองผู้บริโภค (Consumer Protection: C) เป็นการคุ้มครองความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยการป้องกัน ลด ขจัดปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์ต่างๆ

องค์ประกอบของงานสาธารณสุขมูลฐาน (Essential Element PHC)

13. การป้องกันอุบัติเหตุและฟื้นฟูสภาพคนพิการ (Accident and Rehabilitation: A)

14. งานป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ (AIDS: A) เป็นการดำเนินงานเพื่อเฝ้าระวัง และป้องกันการแพร่กระจายของโรคเอดส์ รวมทั้งการสร้างเสริมทัศนคติให้แก่ประชาชนในการลดพฤติกรรมเสี่ยง รวมทั้งการดูแลผู้ป่วยเอดส์ในชุมชน

อาสาสมัครสาธารณสุข



<https://www.sanook.com/campus/948008/>

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

- ▶ **อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)**
- ▶ **บุคคลที่ได้รับการคัดเลือก**
- ▶ **ได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพ**
อนามัย (Change Agents)
- ▶ แต่ละหมู่บ้านจะมีจำนวน อสม. ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับจำนวนหลังคาเรือนของหมู่บ้านนั้นๆ
- ▶ โดยทั่วไปจะมี อสม. เฉลี่ยประมาณ 10-20 คนต่อหมู่บ้าน
- ▶ โดย อสม. 1 คน จะรับผิดชอบการดูแลชาวบ้าน 8-15 หลังคาเรือน

บทบาทของ อสม.ในการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ 1. **แจ้งข่าวสารสาธารณสุข และแนะนำ เผยแพร่ความรู้** แก่ประชาชนใน
เขตรับผิดชอบ
- ▶ 2. **ประสานงาน**ระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับประชาชน
- ▶ 3. ให้การช่วยเหลือ**รักษาพยาบาลเบื้องต้น**แก่ประชาชน
- ▶ 4. **ติดตามการรักษาและจ่ายยา**ให้แก่ผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อมาจากสถาน
บริการสาธารณสุข
- ▶ 5. ทำตน**เป็นตัวอย่างที่ดี**แก่ประชาชน เช่น การใช้ส้วม การรักษาความ
สะอาดบ้านเรือน และบรรลุตามเกณฑ์ จปฐ.

บทบาทของ อสม.ในการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ 6. **ปฏิบัติการสาธารณสุขมูลฐาน 14 องค์ประกอบ**ได้ครอบคลุมทั้งด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษา พยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสภาพ
- ▶ 7. เป็น**แกนกลางประสานงาน**ในการดำเนินงานสาธารณสุขของหมู่บ้าน โดย**กระตุ้นให้มีการจัดประชุมวางแผนและร่วมดำเนินงาน**

อาสาสมัครสาธารณสุข คือ



- ▶ ประชาชนทั่วไปที่**ได้รับการคัดเลือก หรือสมัคร** **เข้ามารับการอบรม**ในหลักสูตรอบรมปฐมนิเทศอาสาสมัครสาธารณสุข และ**ได้รับการสอนต่อ**เนื่อง**ผ่านการทดสอบตามหลักสูตร**ที่กำหนด เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการพัฒนาและจัดกิจกรรมสุขภาพอนามัยแก่ประชาชนในชุมชน

บทบาทหน้าที่ของ อสม. ตาม 14 องค์ประกอบ

1. **การให้สุขศึกษา** เป็นการให้ความรู้ หรือข้อมูลแก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนมีการปฏิบัติด้านสุขภาพอนามัยที่ถูกต้องเหมาะสม
2. **การโภชนาการ** เป็นการค้นหาปัญหาภาวะโภชนาการ เพื่อส่งเสริมประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้มีภาวะโภชนาการที่ดี และลดปัญหาการขาดสารอาหาร
3. **การอนามัยแม่และเด็ก** การวางแผนครอบครัว เป็นการดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด ดูแลทารก และเด็กก่อนวัยเรียน ให้มีการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัย ทั้งแม่และเด็ก ตลอดจนจัดให้มีการบริการวางแผนครอบครัวในชุมชน

บทบาทหน้าที่ของ อสม. ตาม 14 องค์ประกอบ

4. **การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค** เป็นการจัดให้เด็ก และประชาชน ได้รับการส่งเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนด เพื่อป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ได้แก่ โรคคอตีบ โรคไอกรน โรคบาดทะยัก โรคโปลิโอ เป็นต้น

5. **การควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ** เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจสามารถดูแลป้องกันตนเองและครอบครัวจากโรคติดต่อในท้องถิ่น ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ โรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น

บทบาทหน้าที่ของ อสม. ตาม 14 องค์ประกอบ

6. การจัดหาน้ำสะอาดและกำจัดขยะมูลฝอยสิ่งปฏิกูล เป็นการจัดหาน้ำสะอาดไว้บริโภค การรักษาดูแลแหล่งน้ำ การสุขาภิบาลและการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน

7. การรักษาพยาบาลเบื้องต้น เป็นการรักษาพยาบาลอาการเบื้องต้น การปฐมพยาบาล หรือดูแล คัดกรองโรคต่างๆที่พบในชุมชน

8. การจัดหายาที่จำเป็นไว้ในชุมชน

9. การทันตสาธารณสุข

10. การดำเนินงานด้านสุขภาพจิต และยาเสพติด

บทบาทหน้าที่ของ อสม. ตาม 14 องค์กรประกอบ

11. การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย และโรคไม่ติดต่อ

12. การคุ้มครองผู้บริโภค

13. การป้องกันแก้ไขมลภาวะสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นภัย

14. การป้องกันและควบคุมโรคเอดส์

**“อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อการ
พัฒนางานสาธารณสุขในชุมชนเป็นอย่างมาก”**

อสม. 4.0 คืออะไร



กรมสุขภาพจิต
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

SMART อสม. เครื่องมือสำหรับ อสม.4.0

LINE Official Line
เพิ่มเพื่อนจาก QR CODE นี้
หรือค้นหา Line ID โดยพิมพ์
@vhv4.0

ช่องทางารรับข้อมูล จากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ส่งตรงให้ อสม.ทั่วประเทศ

เป็นเพื่อนกับเรา Scan QR Code นี้
เพื่อติดตามข่าวสารด้านสุขภาพ

SMART อสม.
กดที่นี่เพื่อ ADD LINE
SMART อสม.

Smart Application
Smart Application

Smart Application

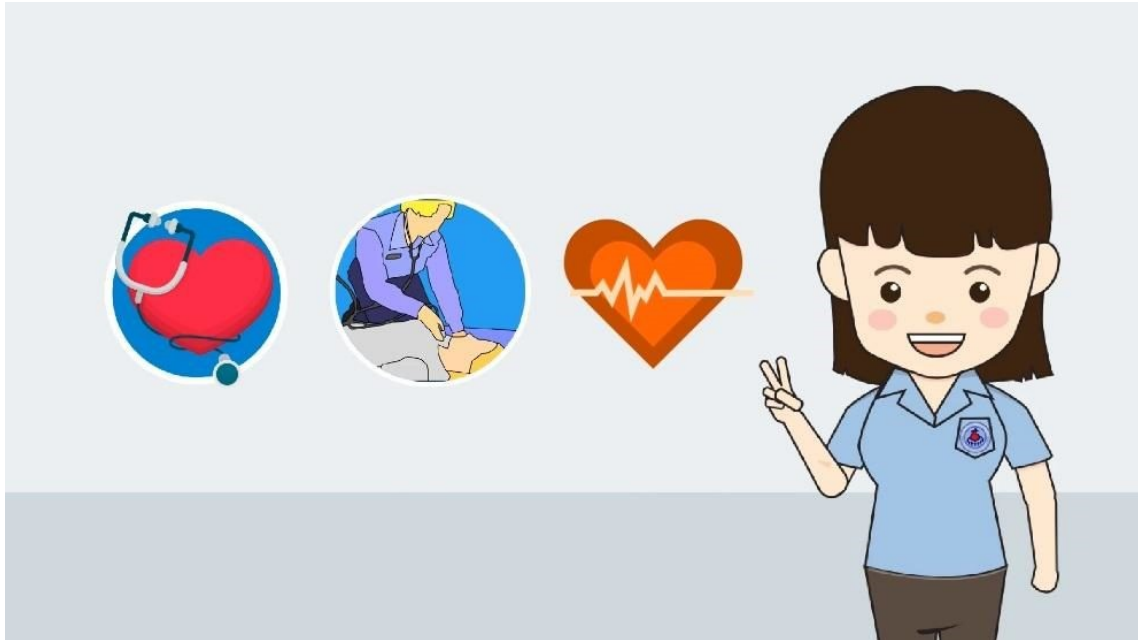
http://region6.cbo.moph.go.th/r6/meeting_detail.php?id=103

- สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้ เช่น application ต่างๆ ของ อสม. หรือ โปรแกรมอื่นๆ ที่กำหนด ได้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะในเรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นหรือเรื่องอื่นๆ ที่ กำหนด
- มีจิตอาสา และเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้าน สุขภาพ และมีทักษะปฏิบัติการให้การช่วยเหลือ สังคมด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- สามารถช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานได้
- การใช้เทคโนโลยีช่วยให้การทำงานรวดเร็วขึ้น ทั้งการส่งข้อมูล การค้นหาข้อมูลความรู้ การแจ้ง ข่าวสารต่างๆ ส่งข้อมูลกลับไปยัง รพสต.

อสม. 4.0 คืออะไร



บทบาทหน้าที่ของ อสม.



https://www.khaosod.co.th/pr-news/news_2806548

“ แก้ววร้าย กระจายข่าวดี ชีบริการ ประสานงานสาธารณสุข บำบัดทุกข์
ประชาชน ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี ”

บทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการส่งเสริมการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ 1. ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาสุขภาพของท้องถิ่น
- ▶ 2. ให้บริการสุขภาพอนามัยต่อบุคคลทุกกลุ่ม และทุกสถานที่
- ▶ 3. มีสำนึกอยู่เสมอว่าตนเองมีหน้าที่ยื่นมือเข้าไปช่วย
- ▶ 4. มีส่วนช่วยในการกำหนดนโยบายทั้งระดับรัฐและท้องถิ่น เพื่อหาทางให้ประชาชนได้รับบริการด้านสุขภาพอนามัย

บทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการส่งเสริมการสาธารณสุขมูลฐาน

- ▶ 5. **การฝึกหรือสอน**สมาชิกในทีมสุขภาพอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสาธารณสุขมูลฐาน โดยเฉพาะ อสม.
- ▶ 6. **พัฒนาระบบการส่งต่อ**หรือระบบกำลังคนด้านสุขภาพอนามัย และประสานงานกับเจ้าหน้าที่สุขภาพอื่นๆ
- ▶ 7. **มีความรู้**ในงานบริหาร การนิเทศ การวิจัย การสอน อันเป็นประโยชน์ต่อการจัดบริการเพื่อสุขภาพของประชาชน

เครื่องชี้วัดสุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for All) สำหรับประเทศไทย



<http://trang.cdd.go.th/downloads/%anigif-3>

- ▶ เครื่องชี้วัดในด้านสถานะทางสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ใช้**เครื่องชี้วัด “ความจำเป็นพื้นฐานของคนไทย” หรือ จปฐ.** เป็นเครื่องชี้วัด เนื่องจากการพัฒนาสาธารณสุขมูลฐานของไทยได้พัฒนาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคม ดังนั้นจึงใช้**เครื่องชี้วัดทางสังคมเป็นเครื่องชี้วัดสาธารณสุขมูลฐานไปด้วย**
- ▶ ในปัจจุบันเครื่องมือชี้วัด จปฐ. **มี 5 หมวด 31 ตัวชี้วัด (พ.ศ. 2560-2564)**

อ้างอิง

- รังสิมา พัศระ. ppt. การสาธารณสุขมูลฐาน. ข้อมูลทางเว็บไซต์: www.teacher.ssru.ac.th/rangsima_pa/pluginfile.php/249 . ค้นเมื่อวันที่ 13 เมษายน 2563
- มหาวิทยาลัยนครราชสีมา.ppt การสาธารณสุขเบื้องต้น. ข้อมูลทางเว็บไซต์. <https://www.nmc-bc.com/15295058/>. ค้นเมื่อวันที่ 13 เมษายน 2563
- ppt.แนวคิดด้านการสาธารณสุขมูลฐาน. ข้อมูลทางเว็บไซต์ : www.bangkok.go.th/.../. ค้นเมื่อ 13 เมษายน 2563