

การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก
ตามกลุ่มวัย : ภายใต้อุทธศาสตร์ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ
(Promotion, Prevention & Protection Excellence : PP&P Excellence)

นางสีไพร พลอยทรัพย์^๑
นางจิรภฎา วานิชอังกูร^๒

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔ ด้านสาธารณสุขกำหนดทิศทางการพัฒนาสุขภาพด้วยการน้อมนำหลักปรัชญา“เศรษฐกิจพอเพียง” กับแนวคิด “สุขภาพพอเพียงและสุขภาวะ” โดย“คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมและมีพื้นที่เป็นฐาน” ภายใต้อุทธศาสตร์สุขภาพพอเพียง “ระบบสุขภาพหนึ่งเดียวแบบองค์รวม ไร้รอยต่อเป็นธรรมและมั่นคงทางสุขภาพ” มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” มีวิสัยทัศน์ได้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดีอายุยืนยาว มีหลักประกันสุขภาพ เข้าถึงบริการที่มีคุณภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ได้รับการคุ้มครองทางสุขภาพ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี สร้างประเทศไทยให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน กำหนดให้มียุทธศาสตร์หลัก ๗ ยุทธศาสตร์ โดยในยุทธศาสตร์หลักที่ ๓ คือการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และคุณภาพชีวิตของประชากรตลอดช่วงชีวิต กระทรวงสาธารณสุข ได้นำมา กำหนดแผนยุทธศาสตร์โดยวางกรอบแนวคิดให้เชื่อมโยงกับนโยบายรัฐบาล โดยทบทวนวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย ค่านิยม และ ยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุข เกิดเป็นยุทธศาสตร์ความเป็นเลิศ ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ (Prevention & Promotion Excellence) (๒) ด้านบริการเป็นเลิศ (Service Excellence) (๓) ด้านบุคลากรเป็นเลิศ (People Excellence) และ (๔) ด้านบริหารเป็นเลิศด้วยธรรมาภิบาล (Governance Excellence) เพื่อสร้างความเข้าใจและขับเคลื่อนงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในทิศทางเดียวกัน จากนโยบายกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน” ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ (Prevention & Promotion Excellence) จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำเนินงาน เนื่องด้วยสังคมไทยปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลง จากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี เป็นต้น ทำให้กระทรวงสาธารณสุขต้องเตรียมพร้อมเพื่อรับกับสถานการณ์ของการเกิดโรคตลอดเวลาให้ครอบคลุมประชากรทุกกลุ่มวัย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ตอบสนองการดำเนินงานในยุทธศาสตร์ที่ ๑ ส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคและคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (Promotion, Prevention & Protection Excellence: PP&P Excellence) ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านสาธารณสุขให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ใน ๒ กลยุทธ์ คือ (๑) การเสริมสร้างเครือข่ายชุมชนเพื่อพัฒนาสุขภาพทุกกลุ่มวัยด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือก และสมุนไพร และ (๒) การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาระบบคุ้มครองผู้บริโภคด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือก และสมุนไพร และส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดีด้วยการบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือกและสมุนไพรเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สู่การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ โดยมีกลไกการขับเคลื่อนงานโดยการใช้กลยุทธ์ PIRAB MODEL ตามแนวคิด BANGKOK CHARTER ว่าด้วยการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๑) การสร้างภาคีเครือข่ายเพื่อขับเคลื่อนสุขภาพอย่างยั่งยืน (Partner) ๒) การลงทุนเพื่อขับเคลื่อนการจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Invest)

^๑ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมบริการการแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก

^๒ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองการแพทย์ทางเลือก

๓) การออกกฎหมายและบังคับใช้เพื่อคุ้มครองประชาชนจากความเสี่ยงต่อสุขภาพทุกด้าน (Regulate and Legislate) ๔) การชี้แนะ ชูประเด็น และสนับสนุนให้การเมือง ทุกระดับให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพบนพื้นฐานสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียมสร้างการทำงานร่วมกันกับทุกภาคส่วน (Advocate) และ ๕) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรทุกภาคส่วน ให้สามารถพัฒนานโยบายทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รวมทั้งการวิจัย การกระจายความรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนอย่างทั่วถึง (Build Capacity) ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้บูรณาการ การดำเนินงานของหน่วยงานภายในกรมฯ อาทิ สถาบันการแพทย์แผนไทย กองการแพทย์ทางเลือก กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย และกองวิชาการและแผนงานเป็นต้น โดยมอบให้กองการแพทย์ทางเลือกเป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลักดำเนินงานฯ วัตถุประสงค์เพื่อให้ประชากรทุกกลุ่มวัยได้รับการส่งเสริมและป้องกันโรคด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก เป้าหมายสำคัญคือสร้างพื้นที่ต้นแบบในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ ครอบคลุมทั้ง ๑๒ เขตสุขภาพ เขตสุขภาพละ ๑ จังหวัด ๆ ละ ๑ อำเภอ โดยมุ่งเน้นให้เกิดการขับเคลื่อนจากคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ผลจากการดำเนินการได้พื้นที่ต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ครอบคลุม ๑๒ เขตสุขภาพ ดังนี้

เขตสุขภาพ	สถานที่	เขตสุขภาพ	สถานที่
เขตสุขภาพที่ ๑	อ.แม่ลาว จ.เชียงราย	เขตสุขภาพที่ ๒	อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์
เขตสุขภาพที่ ๓	อ.ทรายทอง จ.กำแพงเพชร	เขตสุขภาพที่ ๔	อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี
เขตสุขภาพที่ ๕	อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี	เขตสุขภาพที่ ๖	อ.ศรีมหาโพธิ์ จ.ปราจีนบุรี
เขตสุขภาพที่ ๗	อ.เสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด	เขตสุขภาพที่ ๘	อ.เชียงคาน จ.เลย
เขตสุขภาพที่ ๙	อ.กาบเชิง จ.สุรินทร์	เขตสุขภาพที่ ๑๐	อ.ขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ
เขตสุขภาพที่ ๑๑	อ.ท่าม่วง จ.สุราษฎร์ธานี	เขตสุขภาพที่ ๑๒	อ.สิงหนคร จ.สงขลา

จากการลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานฯ พบว่านอกจากพื้นที่ต้นแบบเป้าหมายแล้วยังมีหน่วยงานที่เข้ามาร่วมประชุมชี้แจงนโยบายฯ สามารถนำไปขยายผลได้พื้นที่ต้นแบบเพิ่มอีกจำนวน ๓๕ อำเภอ ได้แก่

เขตสุขภาพ	สถานที่
เขตสุขภาพที่ ๑	อ.แม่สรวย จ.เชียงราย / อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ / อ.เมืองลำปาง / อ.เกาะคา จ.ลำปาง / อ.ปัว จ.น่าน
เขตสุขภาพที่ ๒	อ.ทุ่งเสลี่ยม / อ.ศรีสัชนาลัย จ.สุโขทัย
เขตสุขภาพที่ ๓	อ.พรานกระต่าย / อ.คลองขลุง จ.กำแพงเพชร / อ.สรรพยา จ.ชัยนาท
เขตสุขภาพที่ ๔	อ.แก่งคอย จ.สระบุรี
เขตสุขภาพที่ ๕	อ.ท่าช้าง จ.เพชรบุรี / อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี / อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี
เขตสุขภาพที่ ๖	อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี / อ.บ่อไร่ จ.ตราด / อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา
เขตสุขภาพที่ ๗	อ.สุวรรณภูมิ / อ.เพียงขวัญ จ.ร้อยเอ็ด / อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น / อ.นามน จ.กาฬสินธุ์
เขตสุขภาพที่ ๘	อ.เมืองเลย จ.เลย / อ.บึงโขลงหลง จ.บึงกาฬ / อ.เจริญศิลป์ / อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร / อ.นาหว้า จ.นครพนม

เขตสุขภาพ	สถานที่
เขตสุขภาพที่ ๙	อ.ลำดวน / อ.ศรีขรภูมิ จ.สุรินทร์ / อ.ชุมพวง / อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา / อ.บ้านแท่น / อ.คอนสาร / อ.ภูเขียว / อ.เกษตรสมบูรณ์ จ.ชัยภูมิ
เขตสุขภาพที่ ๑๐	อ.ศรีรัตนะ จ.ศรีสะเกษ

โดยแต่ละพื้นที่ต้นแบบและพื้นที่ขยายผลนั้น ได้มีการนำศาสตร์การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ไปใช้ส่งเสริมป้องกันโรคให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัยสรุป ดังนี้

กลุ่มวัยแม่และเด็ก

- การดูแลหญิงตั้งครรภ์/มาดาก่อนคลอด
 - การเตรียมให้นมบุตร
 - การนวดและประคบเต้านม
 - การใช้สมุนไพร
 - ประเมินความเครียด/ภาวะโภชนาการ เป็นต้น
 - การดูแลมารดาในระยะหลังคลอด
 - ทับหม้อเกลือ
 - การอยู่ไฟหลังคลอด (ไฟชุด/ไฟแคร์) นวด ประคบ
 - การเข้ากระโจม/อบสมุนไพร
 - การนึ่งถ่าน อาบน้ำสมุนไพร
 - การนวดหลังคลอด บำบัดอาการ นวดกระตุ้นน้ำนม/นวดเปิดท่อน้ำนม
 - ใช้สมุนไพรต้มกระตุ้นน้ำนม เช่น ผาง เสน ชิง กระเทียม แก่นขนุน เป็นต้น
 - ใช้สมุนไพรเป็นอาหารบำรุงน้ำนม เช่น แกงเลียง ยาบำรุงน้ำนม ยาต้มหลังคลอด เป็นต้น
 - ใช้สมุนไพรต้มน้ำอาบให้ทารกแรกเกิดโดยใส่หอมแดงหรือใบมะขามเพื่อป้องกันไข้หวัด
 - นวดกระตุ้นพัฒนาการเด็ก และอาบน้ำทารกแรกเกิด เพื่อลดอาการไข้หวัด เป็นต้น
- ** นวัตกรรมเด่น ที่พบในพื้นที่ในการดูแลกลุ่มวัยแม่และเด็ก ได้แก่**
- การใช้หมี่แฉะเพื่อลดอาการปวดในระยะระอคลอด
 - การใช้หม้อสมุนไพรเพิ่มความหอม ลดความเครียด
 - อิฐอุ่นสมุนไพร (ประคบท้อง) / ผ้าประคบอุ่นใจ อุ่นจิ้ง (ประคบท้อง)
 - ออกกะลาสมุนไพร (ประคบเต้านม)
 - ยาล้อม / เข้ากระโจม (ยืมชุดกระโจมไปทำที่บ้าน)
 - หมอขวัญ/สู่วัยเด็กแรกเกิด



การดูแลมารดาหลังคลอด อ.ศรีมหาโพธิ์ จ.ปราจีนบุรี



อิฐอุ่นสมุนไพร (ประคบท้อง)
ผ้าประคบอุ่นใจ อุ่นจิ้ง (ประคบท้อง) อ.ขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ

กลุ่มวัยเรียน

๑. สมุนไพรในโรงเรียน (ปลูกสมุนไพรในโรงเรียน อย่างน้อย ๑๐ ชนิด)

- สวนสมุนไพร จัดการเรียนการสอนในคาบวิชาลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สอนเกี่ยวกับสวนสมุนไพร ปลูกผักปลอดสารพิษ ลดการใช้สารเคมี สวนเกษตรผสมผสาน แปลงปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ ส่วนที่เหลือนำไปขาย เป็นการฝึกอาชีพ มีแหล่งเรียนรู้/แหล่งอนุบาลสมุนไพร/มอนสมุนไพร/สวนสมุนไพรสาธิตในโรงเรียน/ชุมชน โดยมี รพช./รพ.สต.เป็นหน่วยสนับสนุนสมุนไพรที่นิยมปลูกในโรงเรียน ได้แก่ ขมิ้นชัน ไพล กล้วยป่ากิ้ง ฟ้ายะลวยโจร เป็นต้น ซึ่งจังหวัดสกลนครมีการจัดทำสื่อการเรียนการสอนเรื่องสมุนไพรในรูปแบบเป็น E-Book ไปใช้ในโรงเรียนทั้งจังหวัด

- น้ำดื่มสมุนไพร เช่น น้ำปรับสมดุลตามธาตุเจ้าเรือน น้ำข้าวกล้อง (ข้าวเก่า) น้ำฝางแดง น้ำอัญชันมะนาว น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ ใช้หญ้าหวานแทนน้ำตาล เป็นต้น

- ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ใช้คาบวิชาแนะแนวสอน/ให้ความรู้ด้านสุขภาพ ทำลูกประคบสมุนไพร น้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างมือ สเปรย์ไล่ยุง แชมพู ยาหม่องและน้ำมันนวดมะแขว่น เป็นต้น

- ใช้สมุนไพรเป็นยา ได้แก่ กำจัดเหาในเด็กนักเรียน เช่น ใช้ขี้เหล็ก น้อยหน่า มะกรูด ว่านหางจระเข้ เป็นต้น ในการป้องกันโรคไข้เลือดออก/มือเท้าปาก ใช้สมุนไพรที่เป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกโฮมิโอพาธีร์ สำหรับการลดบุหรี่ยาเสพติด ใช้หญ้าดอกขาวร่วมกับการนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นต้น

- ค้นหาปราชญ์ชาวบ้านเพื่อการสืบทอดภูมิปัญญาด้านสมุนไพร และการศึกษาดูงานในชุมชน โดยมีปราชญ์ชาวบ้านเป็นผู้ให้ความรู้ และให้นักเรียนนำเสนอในรูปแบบของ Social network

๒. กิจกรรมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย (๓ส. ๓อ. ๑น.)

๓ส. ประกอบด้วย

๑) สวดมนต์ โรงเรียนส่วนใหญ่ทำกิจกรรมสวดมนต์ภายหลังเคารพธงชาติทุกวัน

๒) สมาธิมีการปฏิบัติสมาธิโดยใช้วิธีการนั่งสมาธิในกิจกรรมหลังเคารพธงชาติทุกวันศุกร์

๓) สนทนาธรรม จะทำหลังกิจกรรมนั่งสมาธิของวันศุกร์ โดยบูรณาการกิจกรรมร่วมกับโครงการอื่นๆ เช่นโครงการพัฒนาสังคมและชุมชน โครงการส่งเสริมคุณธรรมนำปัญญา “ค่ายธรรม กล่อมใจ” / “เด็กกตัญญู” / “ตักบาตรความดี” ทุกเช้าวันพฤหัสบดี (สิ้นเดือน) กิจกรรมการสร้างแรงบันดาลใจ อบรมค่ายพัฒนาเยาวชน วิถีพุทธ และนักเรียนจิตอาสาในโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ในการจัดทำจัดทำโครงการคุณธรรมฯ โดยได้รับการสนับสนุนจากกองทุนตำบล/นักเรียน/ชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละโครงการ/กิจกรรมจะเน้นการขับเคลื่อนผ่านเครือข่ายชุมชน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๓อ. ประกอบด้วย

๑) อาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ /เน้นรับประทานพืชผักที่มีในท้องถิ่น อาหารสมุนไพร นำพืชผักที่ปลูกในโรงเรียนมาทำเป็นอาหารกลางวัน โดยจัดทำเมนูสุขภาพ ให้นักเรียนเป็นผู้คิดเมนู เช่นโครงการ “เซฟน้อย” ทำเมนูน้ำพริกมะแขว่น ไก่ทอด/หมูทอดสมุนไพรมะแขว่น แหนมเห็ด แยมลูกหว้า ยาสมุนไพรสาว ๑๘ เป็นต้น

๒) ออกกำลังกาย การออกกำลังกายในโรงเรียนส่วนใหญ่จะจัดให้มีกิจกรรมการออกเช่น ฤๅษีดัดตน มณีเวช โยคะ บาสโลบ จัดมหกรรมสร้างสุขภาพหน้าเสาธง

๓) อารมณ์ ได้แก่ การสอนควบคุมอารมณ์ โดยใช้การนับเลข/การตั้งสติ โครงการหมอนวดน้อยยุค ๔.๐ บูรณาการกับ “โครงการแพทย์แผนไทยห่วงใยผู้สูงอายุ” สอนเด็กนักเรียนนวดดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน มีวัตถุประสงค์ นวดสร้างความสัมพันธ์

๑น. นาฬิกาชีวิต มีการปฏิบัตินาฬิกาชีวิต โดยการทำกิจกรรมประจำวันตามช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่นการรับประทานอาหารกลางวัน เป็นต้น จากการติดตามประเมินผลมีมีโรงเรียนที่นำหลักสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย (๓ส.๓อ.๑น.) ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค จำนวน ๑,๖๑๕ แห่ง

**** นวัตกรรมเด่น** ได้แก่ สมุนไพรไล่มอดในข้าวสาร เสื้อหอมดับกลิ่น เสื้อหอมไฉ่ยั้ง



สมุนไพรไล่มอดในข้าวสาร โรงเรียนบ้านนาเมือง/
โรงเรียนบ้านหนองว่านาคำ อ.เสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด



นาฬิกาชีวิต อ.คลองขลุง จ.กำแพงเพชร

กลุ่มวัยทำงาน

๑. การใช้สมุนไพร ดังนี้

๑.๑ ปลูกสมุนไพรริมรั้วเพื่อใช้ในครัวเรือน เช่น ตะไคร้หอม มะกรูด การบูร พวงพวย นำไปทำเป็นถุงหอมหรือโลชั่นทาากันยุง ปลูกใบเตย ตะไคร้ ข่าพลู กระเจี๊ยบ มะระขี้นก ตำลึง ปลูกข้าวน้ำตาลน้อยเพื่อดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๑.๒ ใช้ในการดูแลสุขภาพ เช่น ดื่มน้ำขิงแก่หนาว/ยาอม-ยาชงหญ้าดอกขาว/หญ้าดอกขาวลดความหวาน/ชาร่างจิตแก้ร้อนใน/ร่างจิตดอกม่วง ฟักข้าว รากหญ้าคา หญ้านาง เพื่อขับสารพิษ ลดสารเคมีในเลือด (มักใช้ร่วมกับการต้มดื่ม หรืออบไอน้ำสมุนไพร)/สมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด เช่น ชาใบหม่อนลดน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน/ใช้ปูนแดงและน้ำขิงกำจัดลูกน้ำยุงลาย/การใช้โฮมิโอพาธีร์ ป้องกันโรคไข้เลือดออก และโรคมือเท้าปาก เถาวัลย์เปรียงแก้ปวดกล้ามเนื้อ และหญ้าดอกขาวลดบุหรี เป็นต้น

๒. กิจกรรมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ได้แก่ ๓ส. สวดมนต์ สมาธิ (สมาธิบำบัด SKT/ใช้อานาปนสติ ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง) ๓อ.อาหาร (อาหารตามธาตุเจ้าเรือน อาหารสำหรับผู้ป่วย/อาหารเฉพาะโรค) ออกกำลังกาย (ฤกษ์ตัดตน มณีเวช โยคะ คีตะมวยไทย) ในผู้ป่วยกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม เช่น ท่าหัดถั่วถาดหลัง แก้อาการปวดหลัง ทำนวดใบหน้า แก้ปวดไมเกรน

๓. ส่งเสริมสุขภาพโดยวิธีอื่น ๆ ได้แก่ สอนทำลูกประคบ จัดตลาดนัดสุขภาพ นวด อบ ประคบ นวด กดจุด/กดจุดสะท้อนเท้าลดบุหรี

**** นวัตกรรมเด่น** ได้แก่ เน้นการนำเอาทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ดูแลสุขภาพของคนในชุมชน เช่น สมุนไพรพอกหน้าลดปัญหาผิวในหน้าร้อน/ทำเครื่องสำอางค์จากดอกเข้าพรรษาและนม/ยาพอกตาสูตรเย็นแก้ปัญหาดวงตาฝ้าฟางและบรรเทาอาการปวดไมเกรน/ยาพอกตับช่วยลดการลั่งน้ำย่อยที่มากเกินไป/มะกรูด มะนาว นำมาแช่ทำลดอาการชาเท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และใช้กะลาลูกประคบ-ลูกประคบจิ๋ว (ลดอาการชาในผู้ป่วยเบาหวาน)/นวดนิ้วล็อคด้วยมะกรูด/งูกันนิ้วล็อค-โบลานบริหารนิ้ว/SPA ทำด้วยเซรามิกสมุนไพร/การลื้อด้าย/เหยียบลูกแก้ว/ทอสมุนไพร-ยาสมสมุนไพร/พลาสติกโพลีเอทิลีนบรรเทาปวดเป็นต้น



ห้องสมุนไพร-ยาสมุนไพร
รพ.สต.โพธิ์กระสังข์
จ.ศรีสะเกษ



SPA ทำด้วยเซรามิค
สมุนไพร อ.เมืองลำปาง
จ.ลำปาง



ยาพอกตาสูตรเย็นแก้ปัญหา
ดวงตาฝ้าฟาง อ.สรรพยา
จ.ชัยนาท

กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

๑. การปลูก/ใช้สมุนไพร ได้แก่ การปลูกสมุนไพรเพื่อต่อยอดเป็นอาชีพเสริม โดยชมรมหมอยาสมุนไพร สร้างศูนย์การเรียนรู้สมุนไพร เช่น บ้านเด่นภูเวียง จ.เชียงราย รวมทั้งมีบริการนวด อบ ประคบสมุนไพร พอกเข้า แช่เท้าด้วยสมุนไพร ทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร เช่น น้ำมันไพล ลูกประคบสมุนไพร ยาแก้ปวดแมลง ทำน้ำมันเหลืองพอกตา แนะนำให้ใช้สมุนไพรแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันในการดูแลอาการไม่สบายเบื้องต้น เช่น ฟัทลายโจร ขมิ้นชัน มะระขี้นก เป็นต้น มีการพอกตา และ “พอกเข้าดี หนีเข้าเสื่อม” การแช่เท้าด้วยสมุนไพร ลดภาวะแทรกซ้อนทางเท้าด้วยสูตรเด็ดสิงหนคร รวมทั้งการให้ความรู้ในการบริหารเท้า การนวดกดจุดฝ่าเท้า เพื่อกระตุ้นความรู้สึกในผู้ป่วยเบาหวาน และการต้มยาเท้า

๒. กิจกรรมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ได้แก่ ๓ส. สวดมนต์ สมาธิ ส่วนใหญ่ทำทุกวันพระ และทำเปณนกิจกรรมปกติในชมรม ๓๐. (๑) ออกกำลังกาย ได้แก่ ฤชิตัดตน โยคะ ชี่กง เต้าเต๋อซันซันผู้ป่วยความดันโลหิตสูง/เบาหวาน รำวงย้อนยุค รำไม้พลองกลองยาว แอโรบิกเบาๆ ปั่นจักรยาน เดินวิ่ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะนิ้วก้นนิ้วล็อค รำวง ๙ ช่อง (๒) อาหาร เน้นการรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ /กินพืชผักที่มีใยท้องถื่น และอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต (๓) อารมณ์ มีการเยี่ยมเสริมกำลังใจในผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ.

**** นวัตกรรมเด่น** ได้แก่ การฝังเข็มและนวดกดจุดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน การนวดปรับสมดุลโครงสร้างในผู้ป่วยโรคถุงน้ำที่ข้อ การฝังทรายในคนไข้อัมพฤกษ์ อัมพาต เต็นท์สปาสมุนไพร น้ำมัน ๑๑ สหาย ให้กับผลเรื้อรัง การทำผงนิ้วเพื่อลดการใช้ผงชูรส โคลนบำบัดในผู้ป่วยเข้าเสื่อม SLIME พอกเข้า เป็นต้น มีชมรมผู้สูงอายุที่ดำเนินการตามกิจกรรมดังกล่าว จำนวน ๗๐๐ ชมรม มี รพ.สต.ที่ดำเนินการในกิจกรรมดังกล่าว จำนวน ๖๐๙ แห่ง



น้ำมัน ๑๑ สหาย อ.นามน จ.กาฬสินธุ์



อ.คอนสาร จ.ชัยภูมิ



อ.สิงหนคร จ.สงขลา

จากการลงพื้นที่ ๑๒ เขตสุขภาพ พบว่ามีการใช้กรอบ PIRAB ในการกำหนดมาตรการ/กลวิธีที่จะทำ ให้ตัวชี้วัดบรรลุผลการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยสามารถดอทบทเรียนการดำเนินงานในแต่ละพื้นที่ ได้ดังนี้

P: Partnership

กลยุทธ์ ใช้กลไกคณะกรรมการร่วมในส่วนกลางและคณะกรรมการดำเนินงานในระดับพื้นที่ โดยมี คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) เป็นกลไกการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน โรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก

- กิจกรรม**
๑. บริหารจัดการ/บูรณาการกับโครงการต่างๆในพื้นที่
 ๒. ประสานงานในทุกกระดับ (เชื่อมโยงกันตั้งแต่ตำบล อำเภอ จังหวัด)
 ๓. ร่วมกันแก้ปัญหาในพื้นที่ (ประชาคม)
 ๔. หากิจกรรมสามารถสร้างรายได้ให้กับประชาชน
 ๕. มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และมีการให้รางวัล

ผู้รับผิดชอบหลัก คณะกรรมการ พชอ. (ผวจ./พชต./กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน/จิตอาสา/ครู/พระ ฯลฯ)

I: Investment

- กลยุทธ์**
๑. ประสานแหล่งเงินทุนเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานฯ เช่น สปสช. สสส. องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น
 ๒. สนับสนุนการจัดอบรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยศาสตร์การแพทย์ แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
 ๓. พัฒนาหลักสูตรเพื่อการเรียนรู้และจัดหาคู่มือการอบรมตามหลักสูตรต่างๆ
 ๔. พัฒนาระบบฐานข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพฯ และสร้าง/พัฒนานวัตกรรมด้านการส่งเสริม สุขภาพ
 ๕. พัฒนาขับเคลื่อนการดำเนินงานต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยศาสตร์ การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก
 ๖. จัดทำชุดความรู้ที่เหมาะสมในสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เช่น ศาสนสถาน (วัด/มัสยิด) ในรูปแบบ Media Infographic
 ๗. จัดทำเครื่องมือประเมินผลการดำเนินงาน ในรูปแบบ Applicationและส่งเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรคฯ ผ่าน Application

- กิจกรรม**
๑. สนับสนุนงบประมาณในการส่งเสริมสุขภาพของประชากรในชุมชน (สป.สช./สสส.)
 ๒. สนับสนุนองค์ความรู้ที่จำเป็นแก่แกนนำสุขภาพ เพื่อแก้ไขปัญหาในชุมชน
 ๓. สนับสนุนงบประมาณด้านส่งเสริมสุขภาพฯในชุมชน (กองทุนสุขภาพชุมชน /อปท.)
 ๔. สนับสนุนการจัดกิจกรรมของแกนนำสุขภาพในชุมชน
 ๕. สรุปผลงานดำเนินการและคืนข้อมูลแก่ชุมชน
 ๖. สนับสนุนให้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบหลัก องค์กรภาครัฐและเอกชนใน/นอกชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

R: Regulation & Law

- กลยุทธ์**
๑. ชี้แจงและขับเคลื่อนนโยบาย เพื่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยศาสตร์ การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก
 ๒. เร่งรัดการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามภายใต้ พชอ.และขับเคลื่อนการบังคับใช้กฎหมายที่ เกี่ยวข้อง

๓. สนับสนุนให้ชุมชนสร้างธรรมนุญสุขภาพของชุมชน เช่น ส่งเสริมการจัดกิจกรรมสุขภาพในชุมชน การงดเหล้าในงานเลี้ยง เป็นต้น

๔. สร้างแนวทางการจ่ายเงินตามชุดสิทธิประโยชน์ และมาตรฐานการดูแลสุขภาพ

๕. ควบคุม กำกับ และติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน

กิจกรรม

๑. เป็นโครงการพระราชดำริฯ/โครงการนำร่อง /นโยบาย (ผวจ./พขอ.)

๒. มีธรรมนุญสุขภาพ

๓. การขยายพื้นที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และการออกเยี่ยมให้กำลังใจ

๔. สำรวจข้อมูล วิเคราะห์ ศึกษาชุมชน ค้นหาปัญหา โยงใยปัญหา จัดลำดับความสำคัญปัญหา และประเมินภาวะสุขภาพของชุมชน

๕. ร่วมจัดทำแผนชุมชน วางแผนในการจัดทำกิจกรรม แผนงาน/โครงการเพื่อแก้ไขปัญหาของ

ชุมชน

ผู้รับผิดชอบหลัก ผู้ว่าราชการจังหวัดฯ และแกนนำสุขภาพชุมชน

A: Advocate

กลยุทธ์ ๑. ชี้นำด้านข้อมูลและงานวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

๒. สร้างการสื่อสารสาธารณะที่เข้าถึงง่าย เพื่อ “สังคมไทยเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้”

๓. ส่งเสริมให้ชุมชนและภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพ

กิจกรรม

๑. การใช้ Social network /ออกสื่อโทรทัศน์ ประชาสัมพันธ์ในชุมชน

๒. สร้างจิตสำนึกให้รักความเป็นไทยและรักษาวัฒนธรรมอันดีงามของไทย

๓. บูรณาการกับกิจกรรมวันสำคัญต่าง ๆ ของชุมชน

๔. กิจกรรมที่ดำเนินการเกิดการยอมรับเชื่อมั่นจากผลการปฏิบัติด้วยตนเอง

ผู้รับผิดชอบหลัก คณะกรรมการ พขอ.

B: Building Capacity

กลยุทธ์ ๑. พัฒนาศักยภาพทีมบุคลากรในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพทุกกลุ่มวัย

๒. พัฒนานโยบายการดูแลสุขภาพทุกกลุ่มวัย/สร้างและพัฒนาทีม (พขอ.) ในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน และการสนับสนุนกลไกการเงินจาก สปสช.

๓. ส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพเพื่อเป็นสังคม (Health Literated Society)

กิจกรรม

๑. ประเมินผลการดำเนินงานตามกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของชุมชน

๒. มีการให้บริการที่ได้มาตรฐาน (รพ.ติดตาม) ให้บริการทั้งในและนอกหน่วยบริการ

๓. ให้ความรู้แก่แกนนำสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

๔. ถ่ายทอดองค์ความรู้โดยปราชญ์ชาวบ้าน

๕. สร้าง ครู ก ข ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้นำชุมชน อสม.เพื่อนำไปเผยแพร่ต่อ

๖. ร่วมกับแกนนำสุขภาพสำรวจข้อมูล วิเคราะห์ ศึกษาชุมชน ค้นหาปัญหา โยงใยปัญหาและจัดลำดับความสำคัญปัญหาของชุมชน

๗. เป็นพี่เลี้ยงในการจัดทำแผนชุมชนด้วยกระบวนการ/เครื่องมือต่าง ๆ เช่น แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์/AIC/PRA/FSC ในการแก้ไขปัญหาในชุมชน โดยใช้กระบวนการพี่สอนน้อง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และประสานงานให้แกนนำชุมชนในการจัดกิจกรรม

๘. มีคลินิกให้คำปรึกษา ให้สุขศึกษา

๙. มีนวัตกรรมใหม่ๆ อยู่เสมอ ประยุกต์ใช้วัสดุในพื้นที่เพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์
ผู้รับผิดชอบหลัก ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงาน
จุดเด่นของการดำเนินงาน

๑. การส่งเสริมและป้องกันโรคสู่ความเป็นเลิศ เป็นยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขที่สอดคล้อง
กับยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี จึงทำให้ได้รับความสนใจและความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี
ดี พร้อมที่จะสนับสนุนและบูรณาการในการดูแลสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย

๒. การแพทย์แผนไทย โดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น สมุนไพรและการแพทย์ทางเลือก (สวดมนต์
สมาธิบำบัด โยคะ กัดจุดสะทอนเท้า โสมิโอพาธี) เป็นองค์ความรู้และทักษะที่อยู่ในการดำรงชีวิตของ
ประชาชน เข้าถึงได้ง่าย สามารถนำมาส่งเสริมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ โดยการสร้าง
ความรู้ด้านสุขภาพให้กับประชาชน

๓. การขับเคลื่อนการดำเนินงานจากคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต (พชอ.) ส่งผลต่อการขยายผล
ในวงกว้างและเข้าถึงประชาชนได้อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

๑. กำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมและป้องกันโรคด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและ
การแพทย์ทางเลือกที่ชัดเจน กำหนดเป็นตัวชี้วัดในการดำเนินการสื่อสารไปยังหน่วยงานภูมิภาคอย่างต่อเนื่อง

๒. ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีเกิดการบูรณาการในการทำงานอย่างต่อเนื่อง และให้เกิดพื้นที่
ต้นแบบให้ครอบคลุมทุกพื้นที่

ปัญหา อุปสรรค

๑. ขาดการส่งเสริมสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและแพทย์ทางเลือกของทุก
กลุ่มวัยกับการรับรู้ของเครือข่ายยังไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

๒. กลไกการขับเคลื่อน พชอ. บางพื้นที่มีการบูรณาการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน
ค่อนข้างน้อย

๓. ปัญหาการขับเคลื่อนงานแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกของ พชอ.
ในบางพื้นที่ มองว่าไม่เกี่ยวข้องกับงานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมาประยุกต์ใช้ เช่น อุบัติเหตุ
การกำจัดขยะ เด็กงมน้ำ เป็นต้น

ข้อเสนอปรับปรุงเพื่อบรรลุเป้าหมาย

๑. ส่งเสริม สนับสนุนให้พื้นที่ที่มีความรู้ ความเข้าใจ ในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น (ด้านการแพทย์
แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก) มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาของพื้นที่

๒. พื้นที่ต้องการความชัดเจนของนโยบายในการดำเนินงานของแต่ละกลุ่มวัย

๓. ส่งเสริมและสนับสนุน ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกให้ครอบคลุมทุก พชอ.
เพื่อนำไปขยายผลการดำเนินงานให้ครอบคลุมทุกพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

กองการแพทย์ทางเลือก. (๒๕๖๒). รายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพและ
ป้องกันโรค ด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ปีงบประมาณ ๒๕๖๒.
นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และ กรมอนามัย. (๒๕๖๐). ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ส่งเสริม
สุขภาพและป้องกันโรคสู่ความเป็นเลิศ P&P EXCELLENCE FORUM ๒๐๑๗.

http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/PPExcellenceForum๒๐๑๗.pdf