

# ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับระบบสุขภาพชุมชน



# คำขวัญของตำบลสะอาด



วัฒนธรรมงามวิไล

สะอาดล้ำประเพณี

อุดมดีแก่งเลื่อเด่น

เน้นการทำอาชีพเสริม

ริเริ่มพัฒนาผู้สูงวัย

สร้างวินัยความพอเพียง

# วิสัยทัศน์

- มุ่งมั่นสามัคคี
- สร้างภาคีการมีส่วนร่วม
- รวบรวมแนวคิด
- พิชิตปัญหา
- เสริมคุณค่าภูมิปัญญา
- นำพาสวัสดิการและหลักประกันสุขภาพชุมชน

## หลักการงานของเรา

- ให้ความสำคัญกับวิถีชุมชน มองเห็นทุนในชุมชน
- คุณภาพพร้อมของชุมชน
- นโยบาย และการสนับสนุนจากภาคีเครือข่ายต่างๆ

## กลไกสำคัญสู่ความสำเร็จ

- การค้นหาและให้ความสำคัญทุนทางสังคม
- การพัฒนาทุนทางสังคม โดยการพูดคุย อบรม ศึกษาดูงาน
- จัดทำแผน ดำเนินกิจกรรมตามข้อตกลง
- เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้พัฒนาต่อเนื่อง
- เผยแพร่ประชาสัมพันธ์
- ถ่ายทอดสานต่อ

# ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

- **อาหารเพื่อสุขภาพ**

- สมุนไพร-ผักสมุนไพร ปลอดภัย
- น้ำย่านาง / เมียงข่า
- ข้าวซ้อมมือ

- **ศาสนากับการดูแลสุขภาพคนในชุมชน**

- ฝึกหายใจใช้บทสวดพุทธคุณ หรือ นโม 3 จบ
- คนในชุมชนเจ็บป่วย/เสียชีวิต ผูกแขน สวดมนต์แผ่เมตตา

- **ร่ำวงพื้นบ้านยึดเหนี่ยวกลมเกลียว**



# อาหารเพื่อสุขภาพดี



# ศาลาว่าการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน



# รางวัลบ้านสร้างเสริมสุขภาพกาย-จิต





# ระบบการทำงานภูมิปัญญาท้องถิ่น กับระบบสุขภาพชุมชน

1) การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพการแพทย์แผนไทยการแพทย์  
ทางเลือกในสถานี่อนามัย

## การจัดบริการในคลินิกแพทย์แผนไทย

- การจัดบริการนวดแผนไทยในการบำบัดรักษาโรค
- การประคบสมุนไพร
- การอบสมุนไพร



# การผสมผสานการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกใน งานบริการของสถานีนอนามัย

- จัดบริการผู้มารับบริการทั่วไป ขณะรอรับบริการ นวดผ่อนคลาย  
สาธิตฝึกการจัดสมดุร่างกาย การบริหารกาย การฝึกหายใจ บริการ  
น้ำดื่มสมุนไพร เผยแพร่พันธุ์สมุนไพร
- กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพ บริการอาหาร  
เพื่อสุขภาพ น้ำดื่มสมุนไพร แลกเปลี่ยนข่าวซ้อมมือ บริหารกายฤๅษี  
คัดต๑น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จัดสมดุร่างกาย ฯลฯ
- สวนสมุนไพร ผักปลอดสารเคมี
- เผยแพร่พันธุ์สมุนไพร อาทิ รางจืด พล๑คา๑ว หญ้าปักกิ่ง ฯลฯ



แลกเปลี่ยนการ  
ดูแลสุขภาพ



ยืด-เหยียด  
กล้ามเนื้อ



ผักปลอด  
สารเคมี



นวดผ่อนคลาย  
คลาย

## 2) การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักการแพทย์แผนไทยในชุมชน

- ส่งเสริมสุขภาพโดยการจัดสมดุร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การปลูกผักสวนครัว สมุนไพรธรรมชาติ



# เยี่ยมผู้ป่วยเรื้อรังในครอบครัว



# การค้ำน้ำยานาง สมุนไพรมหัศจรรย์

## กรณีการนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

- ผู้ป่วยเตรียมตัวระยะสุดท้าย
- ผู้ป่วยโรคไตวาย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- ผู้ป่วยปวดขา
- ผู้ติดเชื้อ
- ประชาชนทั่วไป

### 3) การเสริมพลังเครือข่ายในชุมชน ในการใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

- กลุ่มรักษาสุขภาพ ปลุกสมุนไพรและแปรรูปสมุนไพรลูกประคบ



# กลุ่มข้าวซ้อมมือ

ส่งเสริมการปลูกข้าวปลอดสารเคมี แปรรูปข้าวซ้อมมือ ข้าวแตน



กลุ่มอยู่ดีมีสุขเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักปลอดสารเคมี





# กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการ

- ส่งเสริมการดูแลสุขภาพพวคนวดผ่อนคลาย เยี่ยมเยียนให้กำลังใจ
- การใช้สมุนไพรในผู้สูงอายุ รวมกลุ่มสวดมนต์แผ่เมตตาผูกแขนให้ผู้ป่วยรวมถึงผู้เสียชีวิต



# กลุ่มภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

- การสู่วัฒน การนวดแผนไทย การออกกำลังกายแบบไทยๆ ยี่ดัดตน  
ตำเมี่ยงข่า



