

ชมรมสร้างสุขภาพ

ความหมาย

ชมรมสร้างสุขภาพ (Health promotion club) หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความสนใจในกิจกรรมเหมือนๆ กัน อาจเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพหรือกิจกรรมอื่นใดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพ ซึ่งเป็นชมรมหรือกลุ่มที่มีอยู่แล้วในชุมชน หรือมารวมกลุ่มกันใหม่ แล้วสมัครลงทะเบียนเป็นเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพ กับสถานบริการสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุข และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ และปัญหาอื่นๆ ของชุมชน และประสานเชื่อมโยงระหว่างชมรมอื่นเป็นเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพ

ความเป็นมา

ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 มาตรา 52 และ 82 กำหนดให้คนไทยทุกคนได้รับโอกาสและมีความเสมอภาคเท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพ และได้รับบริการสุขภาพที่ได้มาตรฐานเดียวกัน โดยไม่คำนึงถึงเศรษฐกิจและสังคม รัฐบาลสมัย พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร เป็นนายกรัฐมนตรี จึงได้กำหนดนโยบายการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อสร้างหลักประกันสุขภาพในการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้มาตรฐานแก่ประชาชนอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกันรวมทั้งเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีและเมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2545 ได้ลงนามประกาศนโยบายและเป้าหมายรณรงค์ “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้หน่วยงานเครือข่ายภาครัฐ เอกชน และประชาชน ได้ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์ร่วมพลังสร้างสุขภาพให้ครอบคลุมทุกพื้นที่

และเพื่อให้ประชาชนรู้และตระหนักใส่ใจในการสร้างสุขภาพ ทั้งนี้เพราะการพัฒนาสุขภาพของประชาชนไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานในระบบสุขภาพเท่านั้น หน่วยงาน องค์กรท้องถิ่น องค์กรชุมชน องค์กรเอกชน จะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดและบริหารจัดการสุขภาพพร้อมกัน การดำเนินงานในระบบเปลี่ยนผ่านของระบบสุขภาพจาก “การซ่อมสุขภาพ ไปสู่การสร้างสุขภาพ” จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำศักยภาพขององค์กรชุมชนบริหารจัดการและดำเนินงานด้านสุขภาพด้วยตนเองได้ โดยภาครัฐเป็นผู้สนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนและชุมชนมีศักยภาพในการสร้างสุขภาพ ที่มีความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะนำไปสู่ความร่วมมือในการสร้างสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

จากการประกาศปีรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วประเทศ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการรณรงค์ การสร้างสุขภาพภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มทุกวัยมีความรู้และทักษะด้านสุขภาพ โดยมุ่งเน้นให้ศูนย์สุขภาพชุมชนและสถานีอนามัย เป็นหน่วยบริการสุขภาพหลัก ในการดำเนินงานประสานและเชื่อมโยงกับองค์กร ภาคี เครือข่าย ด้านสุขภาพ ชุมชนทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้นโยบายดังกล่าวสัมฤทธิ์ผลและบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้อย่างเป็นทางการ ต่อมาปี พ.ศ. 2546 ได้กำหนดนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละชุมชนรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในรูปของ ชมรมสร้างสุขภาพ ครอบคลุมทุกชุมชนและหมู่บ้าน โดยยึดแนวคิด “ใช้พื้นที่เป็นฐาน

บูรณาการทุกภาคส่วน สร้างกระบวนการเรียนรู้ “วิถีชุมชน” อันจะทำให้เกิดการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน และถาวร ซึ่งเน้นกิจกรรมสร้างสุขภาพตาม นโยบาย 6 อ. ในการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี คือ

1. ส่งเสริมให้คนไทย **ออกกำลังกาย** อย่างสม่ำเสมอ
2. ส่งเสริมให้คนไทยบริโภค **อาหาร** ที่สะอาดปลอดภัย ให้คุณค่า
3. ส่งเสริมให้คนไทยมี **อารมณ์** ที่ดี เพื่อสุขภาพจิตที่ดีและแจ่มใส
4. ส่งเสริมให้คนไทยเกิด **อนามัยชุมชน** เพื่อความสะอาดปลอดภัยของที่อยู่อาศัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ
5. ส่งเสริมให้คนไทยปลอดโรค **อโรคร้าย** โดยเฉพาะโรคที่ทำให้คนไทยตายลำดับแรกๆ คือ มะเร็ง หัวใจ หลอดเลือด และเบาหวาน เป็นต้น
6. ส่งเสริมให้คนไทยลด ละ เลิก **อบายมุข** เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากบุหรี่ สุรา ยาเสพติด และการเล่นการพนันในชุมชน

จุดมุ่งหมายของชมรมสร้างสุขภาพในชุมชน

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่สนใจด้านสุขภาพรวมกลุ่มกันครอบคลุมทุกหมู่บ้าน/ชุมชน และมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องและมีการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชนขึ้น อันจะนำไปสู่การสร้างสุขภาพของประชาชนที่ยั่งยืนต่อไป
2. เพื่อให้ชมรมสร้างสุขภาพเป็นกลไกขับเคลื่อนให้ทุกชุมชนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่องและประชาชนมีองค์ความรู้ ทักษะในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้อง

3. เพื่อให้ประชาชนที่เป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

การสมัครเป็นเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพ

1. สถานที่รับสมัคร

ในเขตกรุงเทพมหานคร ยื่นใบสมัครได้ที่ กองสุศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ในส่วนภูมิภาค ยื่นใบสมัครได้ที่ ศูนย์สุขภาพชุมชน (PCU) หรือ สถานีอนามัย

2. ขั้นตอนการสมัคร

2.1 ชมรมจัดทำทะเบียนสมาชิก ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลต่างๆ ดังนี้

ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ อายุ เพศ

2.2 ขอรับใบสมัครและกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน ณ สถานที่รับสมัคร

2.3 ยื่นใบสมัครแก่เจ้าหน้าที่เพื่อบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูปฐานข้อมูลชมรมสร้างสุขภาพ

2.4 เจ้าหน้าที่ตอบรับการสมัคร และแจ้งเลขที่สมาชิก เครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพ ตามที่ระบุในโปรแกรมสำเร็จรูปฐานข้อมูลชมรมสร้างสุขภาพ

2.5 ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการสมัครเป็นสมาชิกของชมรมสร้างสุขภาพ

การพัฒนาคุณภาพของชมรมสร้างสุขภาพ

ชมรมสร้างสุขภาพในระดับของการพัฒนาคุณภาพ มี 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 (ระดับพื้นฐาน) : เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอและการบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยให้คุณค่า

ระดับที่ 2 (ระดับการขยายผลกิจกรรม) : เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรม สร้างสุขภาพครอบคลุม 6 อ. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยได้คุณค่า การส่งเสริมสุขภาพจิต อนามัยชุมชน และการป้องกันโรคที่เป็นปัญหาของท้องถิ่น การเฝ้าระวังดูแลการผลิตและจำหน่ายอาหารและผลิตภัณฑ์ในชุมชน ตลอดจนส่งเสริมการลด ละ เลิก อบายมุข และปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ

ระดับที่ 3 (ระดับการสร้างเครือข่าย) : เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ครอบคลุม 6 อ. มีการวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตลอดจนมีการบริหารจัดการที่เข้มแข็ง รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเชื่อมโยงระหว่างชมรมอื่นเป็นเครือข่ายสร้างสุขภาพของชุมชนระดับตำบล อำเภอ จังหวัด และระดับชาติต่อไป

สถานการณ์และข้อมูลชมรมสร้างสุขภาพ

จากสรุปรายงานชมรมสร้างสุขภาพทั่วประเทศไทย (ข้อมูลจากกองสุขศึกษา ณ กันยายน 2548) มีชมรมครอบคลุม 75 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร ซึ่งจำแนกระดับการพัฒนาได้ ดังนี้

- ชมรมระดับ 1 จำนวน 28,284 ชมรม สมาชิก 2,323,288 คน
- ชมรมระดับ 2 จำนวน 6,039 ชมรม สมาชิก 401,895 คน
- ชมรมระดับ 3 จำนวน 2,433 ชมรม สมาชิก 189,474 คน

ในปีงบประมาณ 2549 ข้อมูลจากระบบการรายงาน E-inspection ของสำนักตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ร้อยละ 90 ของหมู่บ้านและชุมชนทั่วประเทศมีชมรมสร้างสุขภาพ

ที่จัดกิจกรรมออกกำลังกายควบคู่กับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพให้เข้มแข็งและยั่งยืน

การส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพให้เข้มแข็งและยั่งยืน สามารถดำเนินการได้ 4 ขั้นตอน

1. การจัดตั้งชมรมโดยการส่งเสริมให้ประชาชนรวมกลุ่มกันในการสร้างสุขภาพเป็นแนวคิดของการใช้พลังกลุ่ม และกระบวนการกลุ่มของประชาชนมาแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนเอง โดยการเริ่มจากการจัดกิจกรรมกลุ่มง่ายๆ ร่วมกัน และส่งเสริมพัฒนาให้กลุ่มมีความเข้มแข็ง แก้ไขปัญหาสุขภาพ รวมทั้งการตรวจสอบประเมินความก้าวหน้าและสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม โดยมีภาครัฐ เป็นผู้ให้การสนับสนุนทางวิชาการ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่จำเป็นบางส่วน รวมทั้งกระบวนการกลุ่มเพื่อให้กลุ่มสามารถคิด วิเคราะห์ปัญหา กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา และจัดกิจกรรมกลุ่มในการแก้ไขปัญหา แสวงหาทรัพยากรในการแก้ปัญหา และการประเมินความสำเร็จของกิจกรรมและสถานะสุขภาพของบุคคลโดยกลุ่มเอง โดยดำเนินการประชาสัมพันธ์จูงใจให้ประชาชนเห็นความสำคัญของกลุ่มเป็นชมรมสร้างสุขภาพโดยเน้นถึงผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตัวประชาชนเองเป็นหลักรวมทั้งเป็นประโยชน์กับภาครัฐในการให้การสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร และการพัฒนา ทางวิชาการ (ซึ่งเป็นการร่วมมือระหว่างภาครัฐ ประชาชน)

2. การเตรียมความพร้อมให้กับชมรมสร้างสุขภาพ โดยการสร้างความเข้าใจร่วมกันในวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย และแนวทางการบริหารของชมรม

3. การส่งเสริมการจัดกิจกรรมของชมรม สร้างสุขภาพ ชมรมจะยั่งยืนอยู่ได้จะต้องมีกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมความก้าวหน้าในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และด้านอื่น ๆ หากชมรมขาดความรู้หรือทักษะที่จำเป็นภาครัฐ มีหน้าที่ในการฝึกอบรมและพัฒนาชมรมโดยเฉพาะ การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้ครอบคลุม 6 อ.

4. การสนับสนุนความเข้มแข็งและยั่งยืนของชมรมสร้างสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ผู้ให้การสนับสนุนจะต้องเข้าใจสถานะภาพทางสังคม วัฒนธรรมของชุมชน บทบาทที่สำคัญสำหรับสนับสนุนได้แก่ การให้ข้อมูลข่าวสารความรู้ การให้แรงสนับสนุน การสร้างขวัญกำลังใจ และการยกย่องทางสังคม รวมทั้งการสนับสนุนเครื่องมือและทรัพยากรที่จำเป็น เป็นต้น

การดำเนินงานของชมรมสร้างสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

ชมรมสร้างสุขภาพที่พึงประสงค์ควรมีการดำเนินงาน ดังนี้

1. มีการบริหารจัดการชมรมฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มีการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพของสมาชิกได้อย่างต่อเนื่องในรูปแบบต่าง ๆ ตามความเหมาะสม และสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพของสมาชิกได้
3. มีการวางแผนและประเมินความก้าวหน้าของชมรมสร้างสุขภาพ
4. มีการประเมินพฤติกรรมสุขภาพพื้นฐานของสมาชิกชมรมฯ

นอกจากนี้ ชมรมสร้างสุขภาพยังมีการเชื่อมโยงกับสถานศึกษาเพื่อถ่ายทอดหรือขยายเครือข่ายกับสถานศึกษา โดยสถานศึกษาจะประกอบด้วย

กลุ่ม/ชมรมต่าง ๆ ได้แก่ ชมรมแอโรบิก ชมรมทูปี นัมเบอร์วัน ออย.น้อย กลุ่มกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ซึ่งจะประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเยาวชน และครูในการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายกับสถานศึกษา จึงสามารถดำเนินการได้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล โดยส่งเสริมชักชวนให้ครู เยาวชน มาเป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ เพื่อร่วมกิจกรรมสร้างสุขภาพของชุมชน หรือเชื่อมโยงเครือข่ายเป็นเครือข่ายย่อย (Node) ภายใต้เครือข่ายใหญ่ (Hub) โดยเครือข่ายใหญ่จะต้องมีการจัดระบบให้กลุ่มบุคคลหรือเครือข่ายย่อย ได้มีการดำเนินกิจกรรมสร้างสุขภาพร่วมกัน ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน อย่างสม่ำเสมอ การประชุมระดมความคิดในเรื่องต่าง ๆ ของชุมชนและสถานศึกษาเฝ้าระวังภัยสุขภาพ (บุหรี่ยุติ สุกา ฯลฯ) หรืออาจเป็นกิจกรรมที่ร่วมกันเฉพาะกิจตามความจำเป็น เช่น การตรวจสารปนเปื้อนในอาหารและตรวจรณรงค์กำจัดลูกน้ำยุงลาย งานมหกรรมสุขภาพ

สรุป

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละชุมชนรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ในการสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบกลุ่มหรือชมรม โดยมีแนวคิดและความเชื่อว่าการใช้พลังกลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มของประชาชนเป็นกลยุทธ์หลักในการสร้างสุขภาพประชาชน และนำไปสู่การพึ่งพาตนเองทางสุขภาพของประชาชน แนวทางดังกล่าวนี้เป็นการใช้และพัฒนาทุนทางสังคมของชุมชนที่แต่ละชุมชนมีอยู่แล้ว มีความหมายและคุณค่ามากยิ่งขึ้นในการพัฒนาคุณภาพของตนเองและสังคม โดยกระบวนการพัฒนานั้น ผู้นำชมรมและสมาชิกเป็น

แกนกลางในการคิดและตัดสินใจ พร้อมปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบที่เริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของตนเองในการจัดทำแผนการพัฒนาสุขภาพของชุมชน การปฏิบัติตามแผนและการประ

เมินผลการดำเนินงานของชมรม ในขณะที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และภาคีอื่น ๆ มีบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุน ตามที่ชมมร้องขอตามความจำเป็นอันจะนำไปสู่การเป็นชมรมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน และชุมชนที่เข้มแข็งในที่สุด

สมบูรณ์ ขอสกุล

บรรณานุกรม

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **แนวทางการบริหารจัดการชมรมสร้างสุขภาพ.**

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **แผนพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ ปีงบประมาณ 2546-2549.**

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ. (2547). **แนวทางการศึกษากระบวนการพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ.**