

ใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาสุขภาพตนเองและครอบครัว

- 1. แนวคิดในการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว** การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีแนวคิด 3 ประการ คือ การพัฒนาสุขภาพตนเอง การพัฒนาสุขภาพของคนในครอบครัว และการพัฒนาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งมีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อกัน
- 2. วิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว** การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว สามารถวางแผนได้โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การวางแผนพัฒนาสุขภาพทางกาย การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิต การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านสังคม และการวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านปัญญา
- 3. กระบวนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว** การพัฒนาสุขภาพต้องครอบคลุม ทั้งการส่งเสริม ป้องกัน การรักษาพยาบาล ตลอดจนการฟื้นฟู โดยมีกระบวนการเป็นวงจร ได้แก่ ขั้นตอนที่ประเมินปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การวางแผน การแก้ไขปัญหา การลงมือปฏิบัติและการประเมินผล



กระบวนการพัฒนาสุขภาพของตนและครอบครัว

การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว เป็นกระบวนการที่ต้องครอบคลุมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ และ ป้องกัน การรักษาพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนการฟื้นฟูสุขภาพ



ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนของการประเมินปัญหา โดยแบ่งกลุ่มภาวะสุขภาพของคนเราได้ดังนี้
 - 1) กลุ่มที่มีสุขภาพดี
 - 2) กลุ่มที่มีความเสี่ยงจะเกิดภาวะสุขภาพไม่ดี
 - 3) กลุ่มที่เกิดความเจ็บป่วยแล้ว เมื่อประเมินภาวะของกลุ่มผู้มีปัญหาได้แล้ว ก็จะเข้าสู่กระบวนการต่อไป

2. ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุของปัญหาแล้วดำเนินการแก้ไขหรือรักษา โดยนำข้อมูลจากการประเมินในข้อ 1 มาศึกษาหาสาเหตุว่าเกิดจากเหตุใด เช่น เกิดจากพฤติกรรมของตัวบุคคล สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย พันธุกรรม หรือความเคยชิน

3. ขั้นตอนการวางแผนและแก้ปัญหา เป็นการคิดหาวิธีการแก้ไข วางแผนดูแลสุขภาพให้เหมาะสม เช่น อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน เมื่อวิเคราะห์ปัญหาแล้วพบว่า มีพฤติกรรมบริโภคส่วนบุคคลชอบรับประทานรสชาติหวาน ทารแก้ไข คือ ให้ความรู้ในเรื่องอาการของผู้ป่วย โรคเบาหวาน ผลกระทบการจากเป็นโรคเบาหวาน การแก้ไขได้ในขณะนี้คือ ลดปริมาณการรับประทานอาหารหวาน การวางแผนแก้ไข ควรใช้แนวคิดการจากให้ความรู้แก่บุคคลนั้นเกิดความตระหนักด้วยตนเองจะดีที่สุด

4. ขั้นตอนการลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ต้องปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ไม่เป็นการบังคับจึงจะเกิดผลดี ต้องเห็นอันตรายที่จะเกิดแก่ตน หรือเกิดผลกระทบต่อบุคคลอันเป็นที่รัก จึงจะทำให้คนเราปฏิบัติได้ เช่น รู้ว่าจะเป็นเบาหวาน ต้องเลิกหรือดื่มน้ำไม่รับประทานของมัน ของหวาน ถ้าทำไม่ได้อาจเสียชีวิต ขาดผู้ดูแลบุตรต่อไป

5. ขั้นตอนการประเมินผล เป็นกระบวนการที่เราสามารถทราบได้ว่า การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้วยวิธีการที่เราเลือกปฏิบัติ หรือวางแผนนั้น ประสบความสำเร็จหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด หรือทำให้สุขภาพดีขึ้นหรือไม่

การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านปัญญา

1. ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหาจากข่าวหรือสถานการณ์สำคัญของสังคม รวมทั้งผลกระทบที่ตามมา เพื่อฝึกการคิดและนำไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตของตนเองหรือของครอบครัว
2. หมั่นฝึกฝนทักษะการอ่าน การฟัง การพูด อยู่เสมอ เช่น การอ่านหนังสือภาษาต่างประเทศ อ่านหนังสือแปล ฟังเพลงสากล ฝึกพูดภาษาต่างประเทศที่ตนสนใจ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ เสริมปัญญาให้กับตนเอง และเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพในอนาคต
3. ศึกษาความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อให้มีความรู้ สามารถใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์เทคโนโลยีที่ทันสมัยได้



การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านสังคม

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามวัฒนธรรมและประเพณีในท้องถิ่นอยู่เสมอ หรือกิจกรรมอาสาสมัครของชุมชน เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับคนในชุมชน สามารถปรับตัวใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้
2. เข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมหรือสมาคมต่างๆ เพื่อให้รู้จักการเป็นผู้ให้ การเสียสละเพื่อส่วนรวม ไม่เอาเปรียบผู้อื่น เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า



การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิต

1. อ่านหนังสือที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ เช่น หนังสือธรรมะ หนังสือต้นไม้ เพื่อให้ได้แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้สึกสบายใจ
2. ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ
3. หมั่นนั่งสมาธิ เจริญปัญญาเพื่อให้จิตใจผ่องใส มีสติในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี



วิธีการวาง
ตนเองและ

แผนพัฒนาสุขภาพของ
ครอบครัว

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวนั้น ควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1.1 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ แต่ครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30 นาที ให้ปฏิบัติตามหลักของการออกกำลังกาย โดยยึดหลัก หนัก นาน บ่อย จะเป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก การออกกำลังกายต้องปฏิบัติตามความสามารถของบุคคล ตามวัย ตามความเหมาะสม ทั้งเวลา

สถานที่ เพศ วัย การออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของระบบต่างในร่างกาย ส่งผมให้สุขภาพแข็งแรง

1.2 รับประทานอาหารต้องให้ครบ 5 หมู่และเหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเติบโต มีการพัฒนาทางร่างกาย ควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ เช่น วัยรุ่นยังอยู่ในวัยขอการเจริญเติบโตและต้องออกกำลังกาย เสียพลังงาน จึงต้องชดเชยด้วยคาร์โบไฮเดรต สร้างเริ่มการเจริญเติบโตด้วยอาหารประเภทโปรตีน



1.3 พักผ่อนให้เพียงพอ ระยะเวลาในการนอนหลับพักผ่อนของแต่ละวัย มีความแตกต่าง เช่น วันเด็ก ต้องพักผ่อนนอนหลับให้มากๆ ในวัยผู้ใหญ่ การนอนอาจน้อยลงแต่ต้องไม่น้อยเกินกว่า 6-8 ชั่วโมง และช่วงของการนอนหลับให้หลับสนิทเพื่อให้การหลั่งของสารแห่งความสุขไปอย่างเต็มที่ ใช้เวลาว่างในวันหยุดทำกิจกรรมหรือไปเที่ยวพักผ่อนยังสถานที่ท่องเที่ยวร่วมกับครอบครัว เพื่อผ่อนคลายและสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

1.4 การเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพร่างกายและได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และในการตรวจสุขภาพร่างกาย ต้องตรวจทุกระบบอย่างละเอียด เช่น การตรวจเลือด เพื่อตรวจหาความผิดปกติในเลือด การตรวจปัสสาวะ การตรวจมวลกระดูกในวัยผู้ใหญ่ ตรวจการทำงานของระบบสำคัญๆ ในร่างกาย

1.5 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อร่างกาย โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองในช่วงการเป็นวัยรุ่น เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสำส่อนทางเพศ ตลอดจนการทดลองหรือใกล้ชิดกับผู้ที่ติดสารเสพติด



1.6 อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งเราสามารถหลีกเลี่ยง หรือเลือกที่จะอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีได้ เพราะสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพ การมีที่อยู่อาศัยที่ปราศจากพาหะนำโรค เช่น ไข่เลือดออก อุจจาระร่วง การที่เราอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมดี สะอาด ทำให้เรามีอากาศหรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่ดี มีน้ำสะอาด บริโภค มีห้องน้ำห้องส้วมที่ดี ปราศจากขยะมูลฝอย จะทำให้สุขภาพของเราดีไปด้วย

การจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำความสะอาดบ้าน ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่ของแมลงสาบ หรือทำให้เกิดโรคมุมิแพ้ หอบหืดและโรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์

แนวทางในการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การพัฒนาสุขภาพของประชาชน มีแนวคิด 3 ประการ คือ

1. การพัฒนาสุขภาพตนเอง

2.

การพัฒนาสุขภาพของคนในครอบครัว

3. การพัฒนาสุขภาพในชุมชน

การวางแผนพัฒนาสุขภาพในภาพรวมทั้ง 3 แนวคิดจะเป็นไปในลักษณะที่ต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เพราะถ้าสุขภาพส่วนบุคคลไม่ดีแล้วจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลในครอบครัว และเนื่องจากครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ถ้าในครอบครัวหลายๆครอบครัวไม่เข้มแข็ง อ่อนแอด้านสุขภาพ ก็

จะทำให้ภาพรวมของสังคมอ่อนแอไปด้วย ดังนั้นการพัฒนาด้านสุขภาพจึงรวมกันเป็นห่วงโซ่ที่ต้องพัฒนาเป็นองค์รวมเชื่อมโยงกันไป

การพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลหรือของตนเองจะเป็นการพัฒนาเฉพาะด้าน เฉพาะบุคคล ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไปตามวัย โดยเฉพาะการพัฒนาและดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูจากพ่อแม่ จะเป็นรากฐานที่ดีต่อชีวิตต่อไป เช่น การได้รับภูมิคุ้มกันโรคอย่างครบถ้วนเป็นระยะ การสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกายโดยได้รับการกระตุ้น การรับวัคซีนป้องกันโรคหรือวัคซีนที่จำเป็นเฉพาะโรค เช่น วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน เมื่อได้รับการพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายมาอย่างดี พร้อมกับได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ได้รับความรักความอบอุ่นทางจิตใจอย่างเพียงพอ จะทำให้บุคคลนั้นสุขภาพจิตดีไปด้วย

การพัฒนาสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ ส่วนมากจะเป็นไปในลักษณะการดูแลตนเอง เพราะผู้ใหญ่จะรู้ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง บอกอาการที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ สุขภาพที่ไม่ดีในวัยใหญ่นั้น มักเกิดจากพฤติกรรมของตนเองเป็นส่วนมาก เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ไม่รับประทานอาหารบางมื้อ เลือกรับประทานอาหารเฉพาะสิ่งที่ชอบ หรือไม่รับประทานอาหารแต่รับประทานอาหารเสริม หรืออาหารสำเร็จรูปที่เป็นแคปซูลแทนเพื่อนรักษารูปร่าง ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรัง

การดูแลสุขภาพในวัยชราหรือผู้สูงอายุ ในวัยนี้การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเสื่อมโทรมลง แต่ถ้าวินิจฉัยสุขภาพดีในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ การเสื่อมโทรมของอวัยวะในร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้าๆและไม่ค่อยเจ็บป่วย อย่างไรก็ตามการเสื่อมโทรมของร่างกายและสมรรถนะย่อมเป็นไปตามวัย การดูแลสุขภาพของบุคคลในช่วงนี้จึงต้องได้รับความช่วยเหลือดูแลจากคนในครอบครัว

การพัฒนาสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ต้องมาจกพื้นฐานการดูแลสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยชราต่อเนื่องกัน

