

การดูแลสุขภาพตนเองสำหรับเยาวชน (Self Care)

เทศบาลเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

(เทศบาลเมืองภูเก็ตได้รับการยกฐานะเป็นเทศบาลนครภูเก็ต เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2547)

ศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาลนครภูเก็ต สังกัดงานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบงานด้านอนามัยโรงเรียนของโรงเรียนในสังกัดของเทศบาล 5 แห่ง และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดของเทศบาล อีก 4 ศูนย์ จากการเฝ้าระวังพบว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ มักเป็นโรคที่ไม่ร้ายแรง เช่น โรคหวัด ฟันผุ ปวดท้อง เลือดกำเดาไหล เป็นต้น แต่บางโรคเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่าย เช่น โรคเหา โรคผิวหนัง เป็นต้น เนื่องจากนักเรียนใช้เวลาอยู่ใกล้ชิดกันในโรงเรียนเป็นเวลานาน 8-10 ชั่วโมง/วัน ส่งผลให้นักเรียนมักติดโรคจากเพื่อนร่วมชั้นและมักเป็นซ้ำๆ ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถดูแลรักษาป้องกันด้วยตัวเองได้ แต่นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้ในเรื่องการตรวจสุขภาพตนเอง

ดังนั้นศูนย์บริการสาธารณสุข จึงได้จัดทำโครงการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับเยาวชนขึ้น ในปีการศึกษา 2541 และต่อมากระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ที่ต้องการส่งเสริมให้โรงเรียนเป็น "โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ" (Health Promoting School) ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางที่ศูนย์บริการสาธารณสุขได้ปฏิบัติมา

ข้อมูลพื้นฐานปีปัจจุบัน
: ปี พ.ศ. 2547

อำเภอ: เมืองภูเก็ต

จังหวัด: ภูเก็ต

ประชากร: 75,523 คน

พื้นที่: 12 ตร.กม.

ประเภทท้องถิ่น :
เทศบาลนคร

การเลือกตั้ง : ทางตรง

วิถีใหม่

เทศบาลได้จัดทำ "โครงการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับเยาวชน" ขึ้นในปี พ.ศ. 2541 เพื่อเตรียมความพร้อมให้นักเรียนชั้น ป.4-6 เกิดกระบวนการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของผู้ปกครองนักเรียน

ผลงานที่ได้ดำเนินการ

1. จัดทำหลักสูตรสำหรับการอบรม และจัดทำคู่มือ "สาระน่ารู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับเยาวชน" เพื่อประกอบการเรียนการสอน
2. จัดอบรมนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล จำนวน 5 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเทศบาลวัดขจรรังสรรค์ โรงเรียนเทศบาลบ้านบางเหนียว โรงเรียนเทศบาลปลุกปัญญา โรงเรียนเทศบาลบ้านสามกอง และโรงเรียนเทศบาลเมืองภูเก็ต ปีละ 1 ครั้ง แบ่งเป็น 7 รุ่น รุ่นละ 100-150 คน (ประมาณ 2-3 ชั้นเรียน) จัดอบรม 3 ชั่วโมง/รุ่น โดยกำหนดให้นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ทุกคนเข้าร่วมโครงการ รูปแบบในการอบรมประกอบด้วย การอบรมภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ใช้เวลาในการอบรม 3 ชั่วโมง/รุ่นในชั่วโมง สปช. โดยเริ่มจากวิทยากรสอนภาคทฤษฎี จากนั้นเป็นการแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10-15 คน โดยมีวิทยากรประจำกลุ่มย่อยละ 2 คน ดูแลการฝึกภาคปฏิบัติใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที/ฐาน จากนั้นจึงเป็นการสอนภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติในฐานต่อไป ประกอบไปด้วยฐาน 4 ฐาน ได้แก่
 - ฐานที่ 1 การตรวจร่างกาย 10 ท่า

- ฐานที่ 2 เทคนิคการวัดสายตา การได้ยิน และสุขภาพจิตแห่งชาติ 10 ประการ
 - ฐานที่ 3 การประเมินภาวะการเจริญเติบโต
 - ฐานที่ 4 โรคไข้เลือดออก
3. ประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อเข้ามาสนับสนุนโครงการ ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดเทศบาล 5 แห่ง เพื่อขอความร่วมมือให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการ

การระดมทรัพยากร

ค่าใช้จ่าย/การลงทุน	1. งบประมาณของเทศบาล ในปีงบประมาณ 2542 จำนวน 27,000 บาท 2. งบประมาณของเทศบาล ในปีงบประมาณ 2543 จำนวน 10,000 บาท 3. งบประมาณของเทศบาล ในปีงบประมาณ 2544 จำนวน 26,924 บาท 4. งบประมาณของเทศบาล ในปีงบประมาณ 2545 จำนวน 65,776.34 บาท 5. งบประมาณของเทศบาล ในปีงบประมาณ 2546 จำนวน 61,385 บาท เพื่อเป็นค่าเอกสาร และค่าจัดพิมพ์ "คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับเยาวชน"
อุปกรณ์/เครื่องมือ	1. โมเดลฟัน สาคิดการแปรงฟัน 1 ชิ้น 2. โมเดลส่วนอื่นๆ ของร่างกาย 1 ชุด 3. อุปกรณ์การวัดต่างๆ ทางกายภาพ เช่น ปรอท เป็นต้น
บุคลากร	1. หัวหน้าทีม ซึ่งเป็นแพทย์ประจำศูนย์บริการสาธารณสุขเป็นผู้ควบคุมดูแลการปฏิบัติงานในภาพรวม จำนวน 1 คน ทำงานวันและเวลาราชการ 2. แพทย์และพยาบาล ทำหน้าที่เป็นวิทยากรรวมและวิทยากรประจำฐานต่างๆ เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียน 10-15 คน/กลุ่มย่อย ทำงาน 3 ชม./วัน รันละ 100-150 คน

ขั้นตอนในการดำเนินการ

วันเดือนปี	กิจกรรมที่ทำ	ผู้รับผิดชอบ
กันยายน 2541	- หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุข มีแนวคิดที่จะพัฒนาการให้บริการสุขภาพ โดยเน้นที่การสร้างสุขภาพป้องกันและส่งเสริมสุขภาพให้นักเรียน - ประชุมกับทีมงานในกองสาธารณสุข และเขียนโครงการ แผนการดำเนินการ และวางแผนด้านงบประมาณ	หัวหน้างานศูนย์บริการสาธารณสุข/ กองสาธารณสุขฯ
กันยายน 2541	- จัดทำต้นฉบับ "คู่มือสาระน่ารู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับเยาวชน" - ดำเนินการผลิต "คู่มือสาระน่ารู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับเยาวชน" เพื่อประกอบการเรียนการสอน - จัดทำหลักสูตรการอบรม 3 ชม./วัน	กองสาธารณสุขฯ
ตุลาคม 2541	- เสนอโครงการต่อที่ประชุมผู้บริหารเทศบาล เพื่อขออนุมัติและได้รับความเห็นชอบให้ดำเนินการ - ประสานงานกับโรงเรียนในสังกัดเทศบาล 5 แห่ง เพื่อ	กองสาธารณสุขฯ/ นายกเทศมนตรี

วันเดือนปี	กิจกรรมที่ทำ	ผู้รับผิดชอบ
	ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการ	
พฤศจิกายน – ธันวาคม 2541	- จัดอบรมตามหลักสูตร รุ่นละ 100-150 คน เป็นเวลา 3 ชั่วโมง โดยกำหนดให้นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ทุกคน เข้าร่วมโครงการ	กองสาธารณสุขฯ/โรงเรียนในสังกัดเทศบาล/ศูนย์บริการสาธารณสุข
พฤศจิกายน – ธันวาคม 2541	- ตรวจสอบสุขภาพนักเรียน และตรวจรักษานักเรียนที่เจ็บป่วยที่ผ่านการอบรม	แพทย์จากศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขฯ / โรงเรียน 5 แห่ง
มกราคม 2542	- ประเมินผลกิจกรรม โดยการนำผลการตรวจรักษานักเรียนหลังผ่านการอบรมมาเปรียบเทียบกับก่อนผ่านการอบรม เพื่อรวบรวมเป็นสถิติสำหรับเป็นข้อมูลในการอบรมและเฝ้าระวังสุขภาพของนักเรียนในรุ่นต่อไป	กองสาธารณสุขฯ/โรงเรียน
มกราคม 2542 เป็นต้นมา	- จัดอบรมการดูแลสุขภาพตนเอง (Self Care) ทุกปี	กองสาธารณสุขฯ/โรงเรียน

หน่วยงานที่เข้าร่วมดำเนินการ

-- หน่วยงาน/องค์กร --

ศูนย์บริการสาธารณสุข
เทศบาลนครภูเก็ต

วิทยาลัยสารพัดช่างภูเก็ต

โรงเรียนในสังกัดเทศบาล 5 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนเทศบาลบ้านบางเหนียว, โรงเรียนเทศบาลปลูกปัญญา, โรงเรียนเทศบาลบ้านสามกอง, โรงเรียนเทศบาลภูเก็ต และโรงเรียนเทศบาลวัดขจรรังสรรค์

-- บทบาทความร่วมมือ --

ให้การสนับสนุนเรื่องวิทยากรในการอบรม และให้ความช่วยเหลือด้านวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์บางอย่างที่ใช้ประกอบการศึกษาของนักเรียน

สนับสนุนนักเรียนช่างเสริมสวยให้เข้าร่วมมือในการสละผมให้แก่ นักเรียนในโรงเรียนที่ได้รับกำจัดการในช่วงการอบรม

ให้ความร่วมมือในการจัดโครงการดูแลสุขภาพสำหรับเยาวชนในโรงเรียน และติดตามผลการดำเนินโครงการอย่างใกล้ชิด

ประเมินผลความสำเร็จ

ก่อนการดำเนินการ

1. นักเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาล มักมีปัญหาด้านสุขภาพที่พบบ่อยคือ ฟันผุ สายตาสั้น หวัด หาร โรคผิวหนัง และมักเป็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพเด็กๆ แก่ ผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาระแก่ครูประจำชั้นและครูพยาบาล
2. นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ในการป้องกันโรค และไม่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น เพื่อให้ปลอดภัยจากโรค

หลังการดำเนินการ

1. นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 1,124 คน* (ดูตารางประกอบ) มีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง นักเรียนที่ได้ผ่านการอบรมของโครงการไม่น้อยกว่า 80% สามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นได้ดี
2. การประเมินผลหลังการอบรม นักเรียนได้ผ่านการตรวจสอบสุขภาพเพื่อคัดกรองโรค และตรวจพบประมาณ 18% จากนักเรียนที่ได้ผ่านการอบรมทั้งหมด นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพ
3. สถิติการนอนพักหรือรับยาของนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายที่เจ็บป่วยลดลง ทำให้ผู้ปกครองเด็กนักเรียนชั้น ป.4 ประมาณ 82% ไม่เสียค่ารักษาพยาบาลในการรักษาพยาบาลนักเรียนในโรคเบื้องต้นอีก

* ตารางแสดงจำนวนนักเรียนที่ผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพตนเอง Self Care

ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2542	ครั้งที่ 2 ปีงบประมาณ 2543	ครั้งที่ 3 ปีงบประมาณ 2544	ครั้งที่ 4 ปีงบประมาณ 2545	ครั้งที่ 5 ปีงบประมาณ 2546
1,536 คน (95%)	862 คน (92.7%)	735 คน (98.66%)	1,107 คน (97.88%)	1,124 คน (100%)

อุปสรรคและการแก้ไขปัญหา

อุปสรรค	การแก้ไขปัญหา
ในช่วงแรกๆ ได้รับความร่วมมือจากครูโรงเรียนในสังกัดเทศบาลน้อย เนื่องจากครูมีความเห็นว่าเป็นการเพิ่มภาระงานให้แก่โรงเรียน	ประชาสัมพันธ์และชี้แจงผลที่จะได้รับให้ครูในโรงเรียน สังกัดเทศบาล เข้าใจมากขึ้น นอกจากนั้นยังพยายามทำให้เกิดการยอมรับจากการดำเนินงาน เมื่อได้เห็นผลลัพธ์ของโครงการ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. การสนับสนุนของผู้บริหารเทศบาลในเรื่องงบประมาณในการจัดทำโครงการ และการสนับสนุนของผู้บริหารโรงเรียนให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการ
2. การมีภาคีที่เข้มแข็งในการดำเนินการ และการทำงานเป็นทีมระหว่างครู ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาล อย่างมีประสิทธิภาพ
3. การติดตามประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะๆ ทำให้เทศบาลทราบถึงความก้าวหน้าและผลความสำเร็จของโครงการ

ความยั่งยืนในการดำเนินการ

เทศบาลเมืองภูเก็ตมีแนวทางในการดำเนินการโดยให้โรงเรียนในสังกัดเทศบาลทั้ง 5 แห่ง เป็นฝ่ายจัดทำโครงการเสนอแก่เทศบาล และให้กองสาธารณสุข สนับสนุนวิทยากร และสนับสนุนด้านงบประมาณต่อไป

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

ชื่อ-นามสกุล : แพทย์หญิงทัศนีย์ เอกวานิช
ตำแหน่ง : นายแพทย์ 9 วช. รักษาการแทนผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
หน่วยงาน : กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองภูเก็ต

ที่อยู่ : 52/1 ถนนนริศร ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
โทรศัพท์ : 0-7621-6929-30
โทรสาร : 0-7622-3940

ข้อมูลเกี่ยวกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปีที่มีการริเริ่มวิถีนใหม่ : พ.ศ. 2542

ประเภทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	เทศบาลนคร
สถานที่ตั้ง	52/1 ถนนนริศร ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
ขนาดพื้นที่	12 ตารางกิโลเมตร
งบประมาณรายจ่าย	573,738,130 บาท (ปีงบประมาณ 42) 15.5% เงินเดือนและค่าจ้างประจำ 4.77% ค่าจ้างชั่วคราว
งบประมาณรายได้	494,814,022 บาท (ปีงบประมาณ 42) 19.88% จัดเก็บเอง 41.56% รัฐจัดเก็บให้ 38.56% อุดหนุน
จำนวนพนักงานและลูกจ้าง	1,224 คน 417 คน พนักงานท้องถิ่น 303 คน ลูกจ้างประจำ 504 คน ลูกจ้างชั่วคราว
จำนวนประชากร	74,147 คน
จำนวนครัวเรือน	18,751 ครัวเรือน
ประชากรแฝง	70,000 คน
รายได้เฉลี่ยประชากร	47,000 บาท
ลักษณะของเมืองและวิถีนชีวิตประชาคม	เทศบาลเมืองภูเก็ต มีเขตการปกครอง 2 ตำบล ทิศเหนือและทิศตะวันออกติดกับตำบลรัชฎา ทิศใต้และทิศตะวันตกติดกับตำบลวิชิต ภูมิประเทศในเขตเทศบาลภูเก็ตส่วนใหญ่เป็นที่ลุ่ม ทิศตะวันออกติดชายทะเล ทิศเหนือเป็นเนินเขา มีคลองไหลผ่านตัวเมืองออกทะเล ในเขตเทศบาลที่เป็นเมืองเก่าเป็นบริเวณที่มีประชากรหนาแน่น เป็นย่านธุรกิจการค้า โรงแรมและสถานบันเทิงต่างๆ แต่ถนนในเขตเทศบาลค่อนข้างเล็กและแคบไม่สามารถขยายออกได้ ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 75 นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 20 นับถือศาสนาคริสต์ร้อยละ 4 นับถือศาสนาฮินดูและอื่นๆ ร้อยละ 1 ด้านเศรษฐกิจ เป็นแหล่งพาณิชย์กรรม และสถานประกอบการด้านบริการจำนวนมาก มีโรงแรมในพื้นที่มากถึง 64 แห่ง และมีอุตสาหกรรมขนาดกลางและขนาดเล็ก ศักยภาพที่เอื้ออำนวยในการพัฒนา ได้แก่ 1. เป็นเมืองที่มีระบบบริการขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพ สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัยได้มาตรฐาน 2. ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการศึกษาดี 3. ประชาชนมีความรู้ การศึกษาดี มีความสนใจในการเมือง 4. มีวิถีนชีวิตที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมสมัยใหม่ได้ดี มีการรักษาไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางประวัติศาสตร์/ศิลปวัฒนธรรม และสถาปัตยกรรม 5. เป็นเมืองศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การท่องเที่ยวและการบริการ