



# ธรรมบุญสุขภาพ

## รองรับสังคมสูงวัยตำบลหาดสองแคร

ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๔



โดยความร่วมมือ



องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร อำเภอตระหง่าน จังหวัดอุตรดิตถ์

โทร. ๐๘๙ - ๔๗๖๐๘๘

hardsongkweaUTT

[www.hardsongkwea.go.th](http://www.hardsongkwea.go.th)



# ธรรมนูญสุขภาพ

## รองรับสังคมผู้สูงวัย ตำบลหาดสองแคร

### ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๗



องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร  
อำเภอตระอน จังหวัดอุตรดิตถ์

# คำปราศรัย

ตำบลหาดสองแคร มีพื้นที่ ๓๙ ตารางกิโลเมตร แบ่งเป็นพื้นที่ทำการเกษตร ๑๙,๔๗ ไร่ พื้นที่ทำนา ๑๗,๕๖๐ ไร่ พื้นที่ทำไร่ ๔,๓๑๒ ไร่ พื้นที่ทำสวน ๑,๑๐๕ ไร่ พื้นที่อื่นๆ (ที่สาธารณะ ที่อยู่อาศัย) ๓,๘๓๓ ไร่ ประชากรจำนวน ๔,๑๑ คน ๑,๑๑ คน ครัวเรือน เป็นชาย ๑,๙๔๑ คน และ หญิง ๒,๑๓๒ คน การปักครองหมู่บ้านแบ่งเป็น ๗ หมู่บ้าน สถานการณ์กลุ่มประชากรผู้สูงอายุในตำบลหาดสองแคร พบร่วมประชากรทั้งหมด ๔,๑๑ คน เป็น ชาย ๑,๙๔๑ คน หญิง ๒,๑๓๒ คน มีผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ (๕๐ ปีขึ้นไป) จำนวน ๖๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๙๖ จากประชากรทั้งหมดผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) จำนวน ๙๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๙๑

ตำบลหาดสองแครมีความเข้มแข็งด้านการมีส่วนร่วมของประชาชน ผู้นำชุมชน สถาบันศาสนาที่มีองค์ประกอบที่เสมือนเป็น Partnership ที่หลากหลาย และทำงานร่วมกันแบบองค์รวม และการประสานงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ ทั้งด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมอาชีพ ด้านความมั่นคงในชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุในพื้นที่สามารถ ข่าวyleo และดูแลตนเองได้ รวมถึงยังสามารถช่วยเหลือดูแลและให้คำปรึกษา แก่ผู้สูงอายุคนอื่นได้ เป็นกระบวนการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ ดังที่มีการจัดตั้งกลุ่มและองค์กรในพื้นที่ เช่น การจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลหาดสองแคร ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิง ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มอาชีพ(กลุ่มกระเบื้องผ้ารักษ์โลก) กองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลหาดสองแคร จากศักยภาพในพื้นที่ดังกล่าว หาดสองแครพร้อมที่จะก้าวสู่กระบวนการดูแลผู้สูงอายุเต็มรูปแบบครอบคลุมทุกมิติอย่างทั่วถึง และสามารถนำมาพัฒนาอย่างระดับการพัฒนาระบบรองรับสังคมสูงวัยตำบลหาดสองแคร จึงได้ปรับปรุงรวมมุ่งเน้นไปที่

ธรรมนูญฯ ฉบับนี้ มีได้สูงประสงค์ไปที่ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น แต่มุ่งลึกลงไปที่ประชาชนทุกคนในตำบลหาดสองแควเพรากการที่จะพัฒนาระบบรองรับสังคมสูงวัยจำเป็นต้องเริ่มเตรียมตัวและเตรียมพร้อมในทุกๆ ด้านครอบคลุมทุกมิติ เศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ สภาพแวดล้อมและ การมีส่วนร่วม

ธรรมนูญฯ ฉบับนี้ ถือเป็นเกติดการร่วมกันของประชาชนในตำบลหาดสองแคว เพราะเกิดขึ้นจากการระดมสมองของประชาชนในตำบลหาดสองแควโดยใช้ชื่อชุมชน สถานการณ์เป็นฐานในการกำหนดเป้าหมายพัฒนาที่เป็นข้อตกลงร่วม ฉะนั้น ประชาชนในตำบลหาดสองแควจึงเปรียบธรรมนูญฯ ฉบับนี้เป็นสัญญาที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามให้เป็นไปตามเนื้อหาต่างๆ อย่างจริงจัง

คณะกรรมการขับเคลื่อนการจัดทำธรรมนูญสุขภาพ  
ผู้สูงอายุตำบลหาดสองแคว<sup>๑</sup>  
กันยายน ๒๕๖๗



# สารบัญ

สาระสำคัญ

หน้า

คำนำ

๐๔ - ๐๕

ประกาศ

๐๖

หมวดที่ ๑ บททั่วไปและคำนิยาม

๐๗

หมวดที่ ๒ การสร้างสุขภาวะด้านเศรษฐกิจ

๑๘

หมวดที่ ๓ การสร้างสุขภาวะด้านสุขภาพ

๑๙

หมวดที่ ๔ การสร้างสุขภาวะด้านสภาพแวดล้อมและการเดินทาง

๑๔

หมวดที่ ๕ การสร้างสุขภาวะทางด้านสังคมและความเป็นอยู่

๑๕

หมวดที่ ๖ การขับเคลื่อนสู่ปฏิบัติ

๑๖

คณะกรรมการธรรมนูญสุขภาพรองรับสังคมสูงวัย

๑๗

เส้นทางสู่การประกาศใช้ธรรมนูญสุขภาพรองรับสังคมสูงวัย

๑๑๐ - ๑๑





ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร  
เรื่อง การประกาศใช้อำนุญาตสุขภาพ ตำบลหาดสองแคร ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๒

ด้วยตำบลหาดสองแคร อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้มีการจัดทำอัมนาณูญระบบรองรับสังคมสูงวัยตำบลหาดสองแคร เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่คนในตำบล พัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิต ทั้งด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ ด้านนันทนาการ และด้านจิตใจที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุในตำบลหาดสองแคร เพื่อขับเคลื่อนประเด็นปัญหาสุขภาพของประชาชนได้อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นข้อตกลงด้านสุขภาพของประชาชนในทุกรอบดับ ให้มีการสามารถพัฒนาตนเองให้ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องยิ่งขึ้น และร่วมช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกันในครอบครัว ชุมชน

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนและเพื่อให้เป็นไปตามอัมนาณูญสุขภาพที่มีระบบรองรับสังคมสูงวัยตำบลหาดสองแครที่ได้จัดทำขึ้น องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร จึงขอประกาศใช้อัมนาณูญสุขภาพ ตำบลหาดสองแคร ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๒ ขององค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อใช้เป็นกรอบในการดูแลสุขภาพประชาชนต่อไป

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายพงษ์เทพ ขัยอ่อน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร

# ธรรมนูญสุขภาพ

## องรับสังคมสูงวัยตำบลหาดสองแคร

### อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๒



## หมวด ๑

### บททั่วไปและคำนิยาม

**ข้อที่ ๑** ธรรมนูญฉบับนี้เรียกว่า ธรรมนูญสุขภาพองรับสังคมสูงวัย ตำบลหาดสองแคร อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ พ.ศ. ๒๕๖๒ จัดทำขึ้นโดย มีวัตถุประสงค์ รวม ๔ ประการ คือ

(๑) ให้เป็นเครื่องมือในการกำหนดทิศทาง ภารกิจ ข้อตกลง ร่วมกันของหน่วยงาน องค์กร เครือข่าย แกนนำและประชาชนในตำบลที่จะ มาร่วมคิดและร่วมพัฒนาระบบรองรับสังคมสูงวัยตำบลหาดสองแคร

(๒) ให้เป็นแนวทางในการเข้มแข็งการทำงานภายใต้ห่วงโซ่ ให้เกิดความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตลอดจนรู้สึกเป็นเจ้าของชุมชน Sense of belonging

(๓) เป็นสิ่งระดมสมอง ระดมสรุปกำลัง เงินทั้งบประมาณ และมิใช่บประมาณเพื่อทำงานที่มีเป้าหมายเดียวกัน

(๔) ให้เป็นกลไกขับเคลื่อนงานเข้มแข็งทุกภาคส่วนในชุมชน เพื่อขับเคลื่อนระบบรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นรูปธรรมและเกิดความยั่งยืน

**ข้อที่ ๒** ประกาศใช้ธรรมนูญฉบับนี้ตั้งแต่วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ และมีผลนับตั้งแต่วันประกาศใช้เป็นต้นไป

### ข้อที่ ๓ ในธรรมนูญฉบับนี้นิยามศัพท์

**ธรรมนูญฯ** ในที่นี้ หมายถึง ธรรมนูญสุขภาพรองรับสังคมสูงวัย ตำบลหาดสองแคร อำเภอตรอนจังหวัดอุตรดิตถ์ พ.ศ.๒๕๖๒ เป็นเอกสารแสดงข้อตกลงร่วมกันของประชาชน ที่จะขับเคลื่อนและพัฒนาระบบรองรับสังคมสูงวัยอย่างจริงจัง

**สุขภาวะ** หมายถึง ความเป็นอยู่และความสมบูรณ์ที่ดีของ คนสามวัย ในตำบลหาดสองแคร ทั้งกาย ใจ สังคม สติปัญญา

การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุหมายถึง การมีประชาราษฎร ๑๐ ปีขึ้นไป ภายในตำบลหาดสองแคร รวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งตำบล หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ ๖๕ ปี เกินร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งตำบลปัจจุบันได้นับผู้เดริยมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป

**อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ(อพส.)** หมายถึง จิตอาสาที่เข้ามาทำงานดูแลผู้สูงอายุที่ผ่านการฝึกอบรมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึงพิง โดยได้รับใบประกาศนียบัตรที่สามารถดูแลผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียง

กองทุนดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึงพิง (Long Term Care : LCT) หมายถึง กองทุนที่จัดตั้งขึ้นเพื่อดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึงพิงในพื้นที่ตำบลหาดสองแคร โดยใช้งบประมาณของกองทุนดำเนินงานมีหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน บูรณาการทำงานร่วมกันดูแลผู้สูงอายุที่มีจิตอาสาดูแล ทำแผนการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลตามสภาพความเจ็บป่วย ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกให้เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วย

**การจัดการคนเองของชุมชนห้องถิน** หมายถึงการจัดการระบบการทำงานของตำบลหาดสองแคร การพัฒนางานด้านต่างๆ ของตำบล ทั้งที่เป็นการพัฒนาตามนโยบาย การแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และการตอบสนองความต้องการของประชาชนในพื้นที่อย่างเป็นระบบ เน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยการปฏิบัติทั้งหมดอยู่ในกระบวนการและระบบ เน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยการปฏิบัติทั้งหมดอยู่ในกระบวนการและระบบ เน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยการปฏิบัติทั้งหมดอยู่ในกระบวนการและระบบ เน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยการปฏิบัติทั้งหมดอยู่ในกระบวนการและระบบ เน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนเรียนรู้ การปรับตัวที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ

ของประชาชนในพื้นที่โดยเกี่ยวข้องกับงานและกิจกรรม ๔ ด้านคือ (๑) ด้านสังคม (๒) ด้านเศรษฐกิจ (๓) ด้านสุขภาพ (๔) ด้านสภาระแวดล้อมและ (๕) ด้านการเมืองการปกครอง

**นวัตกรรม หมายถึง** กระบวนการนำใช้ความคิดใหม่ สร้างประดิษฐ์ใหม่ แนวทางและวิธีการทำงานใหม่ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์และผลลัพธ์ที่ดีต่อผู้เกี่ยวข้อง เช่น การเพิ่มคุณค่า การเพิ่มผลผลิต การเพิ่มผลตอบแทน การเพิ่มคุณภาพ การลดค่าใช้จ่าย การสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง การลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพและเพิ่มปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่น

**“สุขภาพ”** หมายความว่า ภาวะของประชาชนที่สมบูรณ์ทั้ง ทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เนื่องจากเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

**“สถานบริการของรัฐ”** หมายความถึง สถานศึกษาโรงเรียน โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล สถานีตำรวจนครบาล และหน่วยงานที่เกิดขึ้นในอนาคต

**“องค์กรกลุ่มชุมชน”** หมายถึง องค์กรหรือกลุ่ม ประชาชนที่รวมตัวกัน โดยมีการจัดตั้งจากหน่วยงานของรัฐ หรือตามพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้อง หรือ ก่อตั้งเองภายในพื้นที่ และเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วไป โดยมีกิจกรรมที่ เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและสาธารณะ

**“การมีส่วนร่วม”** หมายความว่า ทุกคนมีการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับ ผิดชอบในกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการในพื้นที่

**“จิตสำนึกสาธารณะ”** หมายความว่า จิตใจที่คำนึงถึง ประโยชน์ของ ผู้อื่นและให้ความสำคัญต่อผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

**“การสร้างเสริมสุขภาพ”** หมายความว่า การกระทำที่มุ่งส่งเสริมและ สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาวะทางกาย จิต ปัญญาและสังคม โดยสนับสนุน พฤติกรรมบุคคลและการจัดการสิ่งแวดล้อม และสภาพแวดล้อม เพื่อส่ง เสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของ บุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

**“การป้องกันโรค”** หมายความว่า การกระทำการหรือด้วยการทำบางสิ่ง บางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการป้องกันไม่ให้เกิด ในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ

คือ การป้องกันก่อนการเกิดโรคหรือก่อนการเจ็บป่วย การป้องกันโรคในระยะที่เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยขึ้นแล้ว และการป้องกันโรคและฟื้นฟูสภาพหลังจากการหายจากการเจ็บป่วยด้วยโรคแล้ว



## អំពី ២ ការសរ៍ប្រតិបត្តិការណ៍

**ข้อที่ ๔** ประชาชนในตำบลตระหนักถึงการออม เพื่อสร้างหลักประกันทางรายได้อย่างจริงจังโดยจะช่วยกันสร้างวินัยในการออมให้เกิดขึ้นในตำบล หน่วยงาน แกนนำ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเด็กและเยาวชน รวมถึงระดับครัวเรือน และระดับชุมชนโดยวิธีต่างๆ และหลากหลาย

**ข้อที่ ๕ องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร ฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่) ร่วมกับ กองทุนที่อยู่ในตำบลพัฒนาระบบที่เกิดกองทุนสวัสดิการเพื่อช่วยเหลือคนสูงวัยในตำบล**

**ข้อที่ ๖** ฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่) ร่วมกับหน่วยงานองค์กรและกลุ่มอาชีพต่างๆ ในตำบล จัดให้มีการส่งเสริมอาชีพเพื่อสร้างรายได้เพิ่มขึ้นโดยให้ความสำคัญและสนับสนุนภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ มีการจัดตั้งกองทุนหรือสถาบันสำหรับให้สินเชื่อเพื่อนำไปประกอบอาชีพ รวมทั้งจัดให้มีร้านค้าหรือตลาดในรูปแบบสหกรณ์ชุมชน

**ข้อที่ ๗** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร ฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) มีหน้าที่ร่วมกันในการเฝ้าระวังเพื่อลดหนี้สินของประชาชนในตำบลหาดสองแคร โดยมุ่งเน้นไปที่ครอบครัวผู้สูงอายุที่มีหนี้สินมากเป็นอันดับแรก

**ข้อที่ ๘** ประชาชนตำบลให้ความร่วมมือกับหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ในการดำเนินงานด้านการออม สวัสดิการชุมชน การส่งเสริมอาชีพและการลดหนี้สินอย่างเต็มกำลัง

**ข้อที่ ๙** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร ฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) ร่วมกับหน่วยงานองค์กรและกลุ่มอาชีพหรือกลุ่มต่างๆ ในตำบล ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของตำบลในทุกกิจกรรม

## หมวด ๓ การสร้างสุขภาวะ: ด้านสุขภาพ

**ข้อที่ ๑๐** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดสองแคร มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบล(สปสช.) และหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง จะดำเนินการเพื่อให้ผู้สูงอายุในตำบลหาดสองแครมีสุขภาวะที่ดีเหมาะสมกับกลุ่มวัย ดังนี้

(๑) จัดให้มีการตรวจสุขภาพทั่วไปประจำปี ให้แก่ผู้สูงอายุในตำบลครบทุกคน

(๒) พัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และอาสาสมัครผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน(อพส.) บุตรหลาน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มจิตอาสา แกนนำ และกลุ่มเด็กและเยาวชน ให้มีความรู้ความสามารถในการเป็นผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุหรือผู้บิบาลผู้สูงอายุ สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและคำแนะนำแก่ผู้สูงอายุได้ และขยายฐานในการดูแลผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง

(๓) จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ความรู้ เพื่อประขาชน ในตำบล ทั้งด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาและฟื้นฟูร่างกาย รวมทั้งพัฒนาระบบไปรษณีย์ที่เหมาะสมกับผู้ sốngอายุ

(๔) พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิง การส่งต่อผู้ป่วยอย่างถูกวิธี รวมทั้งการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายที่มีประสิทธิภาพ

(๕) พัฒนาให้มีการนำแพทย์พื้นบ้านและแพทย์แผนไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนในตำบล

(๖) ตรวจสอบและขยายสิทธิทางหลักประกันสุขภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกคน

**ข้อที่ ๑๑ เกษตรตำบลหาดสองแคว พัฒนาชุมชน ร่วมกับองค์กร  
หน่วยงานและแกนนำชุมชนจัดให้มีการส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวรักษ์กินได้  
รณรงค์ให้มีการลดละเลิกการใช้สารเคมีในการทำเกษตรกรรมและเป็นแกน  
หลักในการส่งเสริมเกษตรอินทรีย์และมีตลาดหรือร้านค้าที่ขายสินค้าเกษตร  
อินทรีย์ในชุมชน**

**ข้อที่ ๑๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมกับองค์กรหน่วยงานและแกนนำชุมชนจัดให้มีการส่งเสริมมาตรการอาหารปลอดภัยเข่น งดใช้น้ำมันพืชด้ำ การงด เช่น ของสดในน้ำแข็งบริโภค ลดบริโภคหวาน มันเค็ม ลดดื่มเครื่องดื่มทุกกำลัง ลดการบริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ อีนๆ**

**ข้อที่ ๑๓** วัดจะเป็นกลไกหลักในการสร้างสุขภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณของคน ๓ วัยในต่ำบทาดสองแคร โดยจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และรวมกันดูแลพระสงฆ์ในสังกัดให้มีสุขภาวะที่ดีเหมาะสมกับกลุ่มวัย

**ข้อที่ ๑๔** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร ร่วมกับหน่วยงาน  
องค์กรในพื้นที่ พัฒนาระบบบริการสาธารณูปโภคคลุมกับผู้สูงอายุในตำบล  
เข่น การรับส่งผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยห่างจากโรงเรียนผู้สูงอายุให้ได้เข้าร่วม  
กิจกรรมรวมถึงการบริการด้านการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุทุกกลุ่มเป้าหมาย  
ที่ทัวร์ทุกคนในตำบล

**ข้อที่ ๑๕** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร ร่วมกับ กำนัน  
ผู้ใหญ่บ้าน อสม.ร่วมกับหน่วยงานองค์กรในพื้นที่ จัดทำหรืออัพเดทข้อมูล  
สถานะภาพทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุรายบุคคลและจัดหมวดหมู่ในการ  
วางแผนการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพที่ต้องต่อความต้องการหรือโรคของผู้  
สูงอายุในตำบลอย่างจริงจัง

**ข้อที่ ๑๖** ประชาชนในตำบลหาดสองแคร ทุกคนยินดีให้ความร่วมมือ  
ในการดำเนินงานขององค์กรและหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินการเพื่อนำไปสู่การ  
สร้างสุขภาวะด้านสุขภาพในพื้นที่อย่างเต็มที่



## หมวด ๕

### การสร้างสุขภาวะ: ถ้าแปลภาษาแ渭ล้อมและการเดินทาง

**ข้อที่ ๑๗** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร ร่วมกับฝ่ายปกครอง  
(กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) ร่วมกับประธานหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องในการสำรวจ  
และปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ให้มีความปลอดภัย  
ในการดำรงชีวิตและมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมเข่น การสร้างบันได  
บ้านที่มีราวให้ยึดเกาะ การสร้างและปรับปรุงห้องน้ำห้องล้วนให้อยู่ภายนอก  
บ้านเป็นแบบนั่งห้อยเท้าและมีราวให้ยึดเกาะ ห้องนอนจัดให้อยู่ขึ้นล่าง มีห้อง  
สำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ ปรับปรุงบ้านที่ผุพังและหลังคาร้าวให้อยู่สภาพที่ดี  
จัดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นต้น

**ข้อที่ ๑๘** หน่วยงาน วัด โรงเรียนและองค์กรสาธารณะทุกแห่ง  
ปรับปรุงอาคาร สถานที่และถนนหนทางให้เอื้อและเหมาะสมกับการมาติดต่อ  
และเดินทางของผู้สูงอายุ มีระบบป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ หากล้มของผู้มา  
ติดต่อ โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจัดให้มีช่องทางพิเศษสำหรับผู้สูง  
อายุเป็นการเฉพาะ

**ข้อที่ ๑๙** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคว ร่วมกับฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) ร่วมกันผลักดันเร่งรัดการดำเนินการแบบมีส่วนร่วมเพื่อให้มีการจัดการขยะและมลพิษต่างๆ ในชุมชน เช่น การเผาถ่าน เผาอ้อย เผาซังข้าวเผาขยะ การเลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ การจัดการนำเสีย การณ์ดินและขุดดิน การใช้เสียงในงานเรื่องเริง เป็นต้น อย่างมีประสิทธิภาพ

**ข้อที่ ๒๐** ครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุ ปรับปรุงบ้านเรือนให้เหมาะสม มีความปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

**ข้อที่ ๒๑** ทุกคนยินดีให้ความร่วมมือในการดำเนินงานขององค์กรและหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินการเพื่อนำไปสู่การสร้างสุขภาวะด้านสภาพแวดล้อมและการเดินทางในพื้นที่อย่างเต็มที่

## หมวด ๕ การสร้างสุขภาวะ: ทางด้านสังคมและความเป็นอยู่

**ข้อที่ ๒๒** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคว ร่วมกับฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) ร่วมกับเจ้าภาพในการประสานงานแกนนำชุมชนจัดตั้งและพัฒนาชุมชนผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งและประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

**ข้อที่ ๒๓** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคว ร่วมกับฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) ร่วมกับโรงเรียน จัดให้มีการพื้นฟูศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประเพณีตำบลหาดสองแคว ให้ดำเนินการตามที่ได้ระบุไว้ในโครงการฯ ที่เหมาะสมและหลากหลายรูปแบบ

**ข้อที่ ๒๔** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคว ร่วมกับฝ่ายปกครอง (กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) ร่วมกันจัดให้มีกีฬาและกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความรักความสามัคคีให้เกิดขึ้นในตำบล

ข้อที่ ๒๕ องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคว ร่วมกับฝ่ายปกครอง  
(กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) องค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แกนนำชุมชน ผู้ประกอบ  
การร้านค้า ประชาชน ร่วมกันวัด รณรงค์ให้ประชาชนในตำบลหาดสองแคว  
ลดละเลิกเหล้า เปียร์ บุหรี่ อบายมุข การพนัน ยาเสพติด และมีการสร้างแรง  
จูงใจให้เกิดบุคคลต้นแบบ และขยายผลต่อไปอย่างต่อเนื่อง

ข้อที่ ๒๐ ประชากันในตำบลหาดสองแวง ทุกคนยึดถือและปฏิบัติตามศีล ๕ ของพระพทธเจ้าย่างเคร่งครัด

**ข้อที่ ๒๗** ทุกคนยินดีให้ความร่วมมือในการดำเนินงานขององค์กร และหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินการเพื่อนำไปสู่การสร้างสุขภาวะด้านสังคมและความเป็นอยู่ในพื้นที่อย่างเต็มที่

ផ្ទាល់ខ្លួន ២២ ដូចស្មើមួយនៅក្នុងតាមបទសងគេ ពីរបៀវត្សសិការការសំណង់  
ពីការបង្ហាញរាជការពេលរាជរដ្ឋបាលកម្ពុជា ហើយ

**ข้อที่ ๒๙ ผู้สูงอายุในตำบลหาดสองแคร ควรได้รับการเฝ้าระวังป้องกันภัยคุกคามทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทุกประเภท**

# អំពី ៦ ការប្រើប្រាស់ស៊ូប្រព័ន្ធបាត់

**ข้อที่ ๓๐** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร ร่วมกับฝ่ายปกครอง  
(กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน) จัดตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนธรรมาภูมิฯ โดยมีตัวแทนจาก  
องค์กร หน่วยงาน เครือข่าย ข้าราชการบำนาญ ผู้ประกอบการร้านค้า ทุกหมู่บ้าน  
พระสงฆ์ เข้าร่วมเพื่อทำหน้าที่ขับเคลื่อนงานตามแนวทางประชาธิปไตยชุมชน  
ให้เป็นไปตามธรรมาภูมิฯ อันจะนำมาซึ่งสุขภาวะของคนตำบลหาดสองแคร

**ข้อที่ ๓๑** องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองเค้า จัดสรรงบประมาณที่เหมาะสมเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการทำงานของคณะทำงานและดำเนินการตามแผนงานที่เกิดขึ้น

**ข้อที่ ๓๒** หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ในทำบทาดสองแคร มีการบูรณาการฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมีการจัดทำแผนที่ชุมชนที่แสดงให้เห็นถึงครัวเรือนและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุและระบุสถานะภาพของสุขภาพเพื่อดำเนินการป่วยเหลือและดูแลอย่างทั่วถึง

**ข้อที่ ๓๓** หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ภายนอกทำบทาด หากมีการทำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ในเขตพื้นที่ทำบทาดสองแคร กิจกรรมนั้นต้องไม่ขัดแย้งกับธรรมนูญฉบับนี้

**ข้อที่ ๓๔** วิทยุชุมชน เสียงตามสายหมู่บ้าน เป็นกำลังหลักร่วมกับวัด โรงเรียน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสื่อสารข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำเนินงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องของคนทำบทาดสองแคร

**ข้อที่ ๓๕** ให้คณฑ์ทำงานตาม ข้อที่ ๓๐ จัดให้มีการติดตาม ประเมินผล รายงานการทำเนินงานตามธรรมนูญฯ ให้ประจำขนาดทำบทาดสองแคร รับทราบอย่างต่อเนื่องและให้จัดเวลาที่สมัชชาเพื่อติดตามผลและทบทวน เพื่อแก้ไข ปรับปรุงธรรมนูญฯ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ในทุกปี

ประกาศใช้ ตั้งแต่วันที่ ๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นต้นไป

(นายพงษ์เทพ ชัยอ่อน)

นายกองค์การบริหารส่วนทำบทาดสองแคร<sup>๑</sup>  
ประธานกรรมการจัดทำธรรมนูญสุขภาพ ฉบับที่ ๒

## คณะกรรมการขับเคลื่อนธรรมบุณสุขภาพองรับสังคมสูงวัย

### ๑. คณะกรรมการฝ่ายยกเว้นกรรมการ

นายพงษ์เทพ	ชัยอ่อน	นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร
นายดำรงค์	พะตัน	กำนันตำบลหาดสองแคร
สิบเอกบุญแล	บางจับ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหาดสองแคร
นางมลธิชา	เรือนจันทร์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเด่นสำโรง
นายนิติรัฐ	สุขวัฒน์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปึงพาด
นายอัครเดช	บันนาวิน	ผู้อำนวยการ รพ.สต. ตำบลหาดสองแคร
นายสมาน	ประดับเพ็ชร	ประธานกรรมสูงอายุตำบลหาดสองแคร
นางสาวประภาพรรณ	มากพันธุ์	ผอ.กองช่าง รักษาราชการแทนปลัด อบต.
นายนภัสสุพล	คงเพชร	หัวหน้าสำนักปลัด
นายศุภฤทธิ์	สมสะอาด	นิติกร
นางสาวณัทปภา	จันทร์หอม	นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

### ๒. คณะกรรมการฝ่ายรับฟังความคิดเห็น

นายดำรงค์	พะตัน	กำนันตำบลหาดสองแคร
นายสมพพ	ตรีพุฒ	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑
นางสาววิภาพร	ขันยาสุน	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๒
นางสมหมาย	ดวงดัน	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๓
นายปราโมทย์	สาสังเคริม	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๔
นายรังสรรค์	โพธิ์เมี้ย	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๕
นายบุญเลิศ	มีท้วน	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๖

### ๓. คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์

นายนภัสสุพล	คงเพชร	หัวหน้าสำนักปลัด
นางสาวณัทปภา	จันทร์หอม	นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ
นางอรุณี	นันท์เข็ต	ประธาน อสม.ตำบลหาดสองแคร
นายสนอง	ทารัตน์	คณะกรรมการ อพม.

นายธีระศักดิ์	บัวคำ	พยาบาลวิชาชีพนำ้งการ
นางสาวเกเร	ธิปารุส	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประขาสมัณพันธ์
นางสาวกิงแก้ว	อ่อนญศรี	ผช.จพง.ส่งเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม
นายอธิษะ	นพเทพศิริ	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๑
นายไฟบูลย์	เจริญศิลป์	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๒
นางสาวจิราภรณ์	มุนวัฒน์	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๓

### ๔. คณะกรรมการฝ่ายติดตามประเมิน

สิบเอกบุญและ	บางจับ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหาดสองแคา
นางมลธิชา	เรือนจันทร์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเด่นสำโรง
นายนิติรัฐ	สุวัฒน์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบึงพาด
นายอัครเดช	บันนาวนิ	ผู้อำนวยการ รพ.สต. ตับลหาดสองแคา
นายสมาน	ประดับเพ็ชร	ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลหาดสองแคา
นายณรงค์	ทีระเนva	รองนายก อบต.หาดสองแคา
นางรัตนะ	เสริมมา	ประธานสภา อบต.หาดสองแคา
นายภูวน	ดวงต่ออ吉	เลขานุการนายก อบต.หาดสองแคา
นางสาวประภาพรรณ	มากพันธุ์	ผอ.กองช่าง รักษาการแทนปลัด อบต.
นางกานพพร	เฉิดพงษ์ตระกูล	ผู้อำนวยการกองคลัง
นายณัฐรพล	คงเพชร	หัวหน้าสำนักปลัด
นางเพลินพิศ	ทิพย์วงศ์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
นางสาวนันทปภา	จันทร์หอม	นักพัฒนาชุมชนนำ้งการ
นางสาวจันทราก	เจียมบรรจง	นักวิชาการศึกษา
นางสาวสิรภัทร	สารเจริญ	เจ้าพนักงานครุการ





## ເສັ້ນທາງສູ່ກາරປະກາດໃໝ່ ຮຽນນຸ້ມສູງຕຳບລາຫາດສອງແດວ ຈຳເກອຕຣອນ ຈັງຫວັດອຸຕຣດິຕົກ



### ຂ້ອມລຸກຖ້ວໄປ

- ມີ ၅ ໜູ່ບ້ານ ១,២៦៦ ຄວ້າເຮືອນ
- ໂຮງເຮືອນ ၃ ແຫ່ງ
- ວັດ/ສໍານັກສົງໝົງ ၄ ແຫ່ງ
- ໂຮງພຍາບາລສ່າງເສົ່ມສຸຂາພາພ ၁ ແຫ່ງ

### ກລໄກລຂັບເຄລື່ອນ



ນາຍກອບຕ., ວອນນາຍກອບຕ., ປລັດອບຕ.,  
ຫນ.ສໍານັກປລັດ, ພອ.ຮ.ສຕ., ພອ.ຮ.ຮ., ອສມ.,  
ກຳນັນ - ຜູ້ໄທໝ່ບ້ານ, ຜູ້ຂ່າຍຜູ້ໄທໝ່ບ້ານ  
ປະການຂໍມຽນຜູ້ສູງອາຍຸ

### ສາລະກາຮນ



- ຜູ້ສູງອາຍຸສ່ວນໃໝ່ເປັນ ໂຮງຄວາມດັນ ເບາຫວານ
- ຜູ້ສູງອາຍຸຕິດບ້ານ ຕິດເຕີຍ
- ຜູ້ສູງອາຍຸມີຈຳນວນເພີ່ມເຂົ້ນ
- ເປີຍັ້ງຈີ້ພິມໄມ່ເພີ່ມພອຕ່ການດໍາຮັງຈີ້ພິມ

## (ร่าง)คณ:กรรมการขับเคลื่อน



### ๓. ฝ่ายยกร่าง

นายก อบต., กำนัน, ผอ.รพ.สต., กศน., กลุ่มแกนนำเด็กและเยาวชน, สำนักปลัด, ทุกกอง, ประธานผู้สูงอายุ, ผอ.รร., สถาบันคหกรรมชุมชน, ตำรวจ

## ๒. ฝ่ายพิจารณา+รับฟัง

ដូរីទៀតបានទុកអ្នបាន, ប្រភានដូសុងខាយុ, អសម. ពេលអ្នបាន, សមាជិក ឧបត., តាំរវច (ថ្ងៃណាតាំបូណ្ឌ)

### ๓. ฝ่ายประชาสัมพันธ์

ជូនឈ្មោះបានទុកអំបាន, ហករចាយថា ត្រូវដោលការសម្រាប់  
បណ្តុះបណ្តាល និងការបង្កើតរឹងរាល់ នៅក្នុងប្រព័ន្ធអនុញ្ញាត

#### ๔. ติดตามและประเมินผล

ตัวแทน รร., ตัวแทน อปด., สมาชิก อปด., ตัวแทน  
รพ.สต., แกนนำหมู่บ้าน (แกนนำผู้สูงอายุ)

ศึกษาพ

- เป็นชุมชนวัฒนธรรมล้าเวียง
  - กลุ่มผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง
  - มีประเพณีทางจังหัน
  - มีระบบการจัดการขยายที่ดี
  - ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมต่อกัน
  - มีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น



# ธรรมนูญสุขภาพ เพื่อสุขภาวะ ของคนต่ำ海拔ส่องแคร



พิมพ์ที่ : หจก.โรงพิมพ์ตระกูลไทย จ.พิษณุโลก โทร. ๐๕๕-๒๑๑๖๖๘

# ธรรมนูญสุขภาพ เพื่อสุขภาวะ ของคนตำบลหาดสองแคร



จัดทำโดย องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคร อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์  
โทร. ๐๕๔ - ๔๙๖๐๘๘ [www.hardsongkiae.go.th](http://www.hardsongkiae.go.th)

