

นวัตกรรม “กดย้วยรักหยุดด้วยใจ”

๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันการแพทย์แผนไทยได้เข้ามามีบทบาทด้านสุขภาพและชีวิตประจำวัน ของประชาชนมากยิ่งขึ้น จากการ สะสมประสบการณ์และองค์ความรู้ ซึ่งได้ถ่ายทอดต่อกันมาตามแบบแผนและเอกลักษณ์ไทย อาทิ เช่น การนวดไทยแบบราชสำนัก การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ การนวดฝ่าเท้า การอบและประคบสมุนไพร ซึ่งได้ผ่านการประมวลผลและพัฒนา อย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนการพัฒนาและสืบทอดความรู้กลวิธีการดูแลรักษาสุขภาพแบบการแพทย์แผนไทยให้ ดำเนินการไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐาน เป็นที่ยอมรับและเป็นทางเลือกใหม่ด้านสุขภาพของประชาชนทุกสาขาอาชีพ

เท่านั้นนอกจากจะเป็นพาหนะในการเดินทางคู่ชีพที่สำคัญสำหรับทุกคนแล้ว ยังเป็นจุดศูนย์รวมประสาททุกส่วนในร่างกายที่สามารถบ่งบอกภาวะสุขภาพของเจ้าของได้อีกด้วย บริเวณฝ่าเท้าของมนุษย์นั้น มีเส้นประสาทที่เชื่อมต่อไปยังจุดต่างๆ ทั้งร่างกาย ตั้งแต่สมองเรื่อยมาจนถึงเท้า เมื่อตึงฝ่าเท้าขึ้นให้ตรงก็จะเปรียบเสมือนร่างกายของมนุษย์ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน คือ ส่วนศีรษะ ส่วนทรวงอก ส่วนช่องท้อง และบริเวณเชิงกราน ในปัจจุบันการนวดเท้าได้พัฒนาและก้าวหน้าเป็นอย่างมาก ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพ แพทย์ได้ศึกษาและพบว่าด้านสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากความเครียด ดังนั้น การนวดเท้าจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งในการผ่อนคลายความเครียด และบำรุงการไหลเวียนของโลหิตด้วยวิธีธรรมชาติ โดยมีรูปแบบการนวดอยู่ ๒ รูปแบบหลักๆคือ รูปแบบการนวดเท้าแบบไทย ที่เรียกว่า “การนวดเพื่อสุขภาพ” และรูปแบบการนวดเท้าแบบจีนที่เรียกว่า “การนวดกดจุดสะท้อนเท้า” เพื่อลดการอยากบุหรี่

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในชุมชน ร้อยละ ๘๐
๒. เพื่อสร้างแกนนำ ในการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเพื่อลดความอยากบุหรี่

แนวคิด

เนื่องจากคนในชุมชนมีการบริโภคยาสูบเป็นจำนวนมาก ซึ่งเราได้นำศาสตร์การแพทย์แผนไทยเข้ามาประยุกต์ใช้ในการลดความอยากที่จะสูบบุหรี่ แต่เนื่องด้วยเจ้าหน้าที่ ของเรามีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ที่จะมาใช้บริการ เราจึงมีการสร้างบุคคลในครอบครัวเข้ามาอบรมเพื่อลดจุดลดความอยากบุหรี่

วิธีการใช้นวัตกรรม

- ๑.รับสมัครผู้ที่ต้องการเลิก บุหรี่ด้วยความสมัครใจ
- ๒.มีการประเมิน สุขภาพของผู้เข้าร่วม
- ๓.จะมีการนวดโดยแพทย์แผนไทยในรุ่นแรก
- ๔.จะมีการสร้างแกนนำหรือบุคคลในครอบครัวในการอบรมนวดกดจุด
- ๕.จะมีการติดตามการนวด ตลอดระยะเวลา ๓ เดือน และ ๖ เดือน



“ กัดด้วยรัก หยุดด้วยใจ ”







1. แบ่งครึ่งพื้นที่ด้านนิ้วหัวแม่มือที่ติดกับนิ้วชี้ ในแนวนอน แล้วให้หมายเลข 1,3,4
2. นวดจุดสะท้อนที่ 1 สมอใหญ่ กด 40 ครั้ง
3. นวดจุดสะท้อนที่ 3 สมอเล็ก ส่วนความจำ กด 40 ครั้ง
4. นวดจุดสะท้อนที่ 4 ต่อมาใต้สมอ กด 40 ครั้ง
5. นวดจุดสะท้อนที่ 6 บริเวณขมูก
6. เน้นนวดลงบนแรงกระตุ้นจุดสะท้อนที่ 48 ล้าคอ หายใจ

ข้อควรระวัง

1. นวดได้ทุกวันๆละ 2 ครั้ง แต่ต้องเว้นห่างกัน 6 ชม.
2. หลีกเลี่ยงการนวดหญิงตั้งครรภ์
3. หลังการนวดจุดสะท้อนผ่านผิวหนังแล้ว





ขยายการดำเนินงานจากการเป็น
ต้นแบบของพื้นที่ตำบลปากแพ



มูลนิธิเพื่อสุขภาพไทย (ASH THAILAND) 17 สิงหาคม 2565

ในช่วงเช้าของวันพุธที่ 17 สิงหาคม 2565 มูลนิธิเพื่อสุขภาพไทย (ASH THAILAND) ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน ณ บ้านท่าช้าง ตำบลท่าช้าง อำเภอท่าช้าง จังหวัดพิจิตร โดยมีนายแพทย์สมศักดิ์ อึ้งวิเศษกุล แพทย์ประจำตำบลท่าช้าง เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรม และนายแพทย์สมศักดิ์ อึ้งวิเศษกุล แพทย์ประจำตำบลท่าช้าง เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรม

ใช้เทคโนโลยีติดตาม การดำเนินงาน



ปฏิทิน

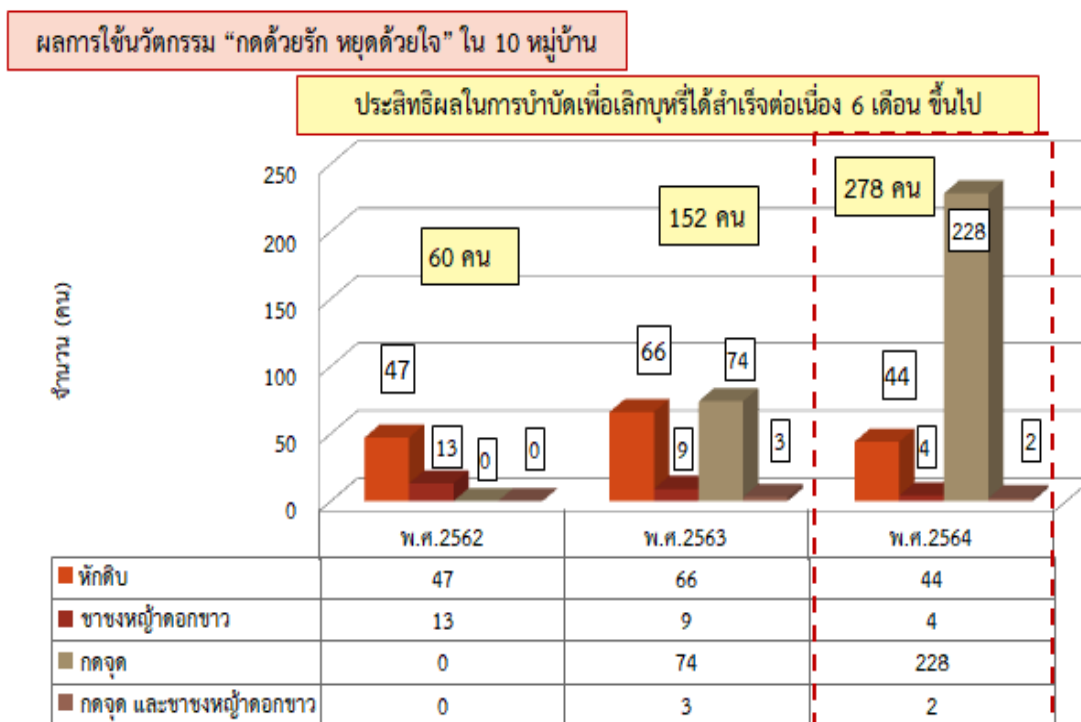
“กำลัง เบิก
รางวัล รับเอกสาร”



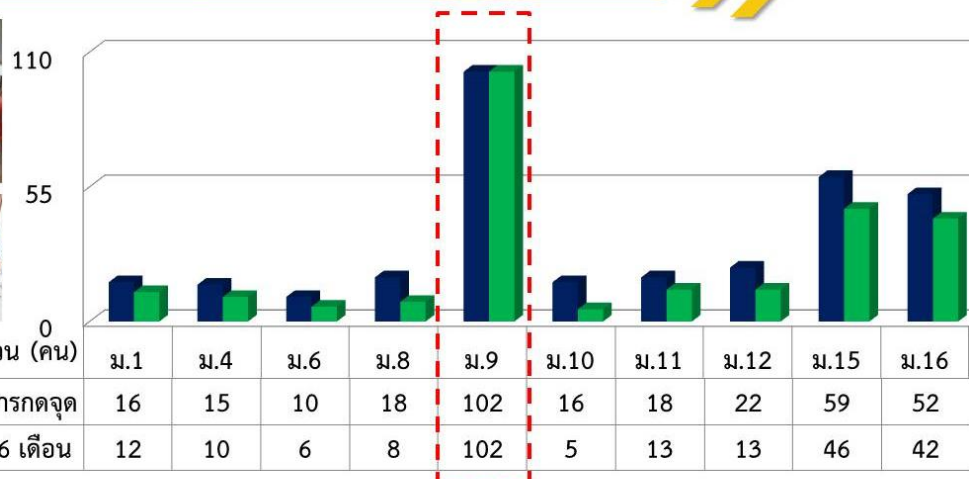


การประเมินผลการใช้นวัตกรรม

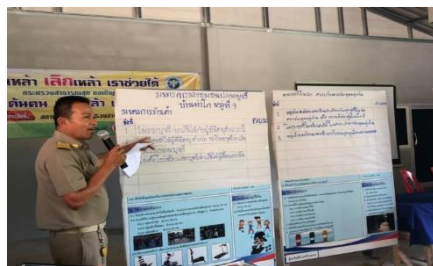
หลังจากการเริ่มใช้นวัตกรรมในชุมชน ชุมชนบ้านท่าโกมีการใช้การนัดจุดเพื่อลดความอยากบุหรี่ในชุมชน มีประชาชนเข้าร่วมเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยในปี ๒๕๖๔ มีประชาชน เข้าร่วมถึง ๒๗๘ คน



ผลการใช้นวัตกรรม “กดด้วยรัก หยุดด้วยใจ” ใน 10 หมู่บ้าน ปี 2563-2564



กิจกรรมที่ ๑ เวทีประชาคมเพื่อค้นหาข้อมูลปัญหาเรื่องบุหรี่/ยาสูบในชุมชนผลผลิต : ประชาชน ๑๐๐ คน ในหมู่บ้าน รับทราบปัญหาและตระหนักถึง ความสำคัญของการควบคุมบุหรี่ในชุมชน



การนำนวัตกรรมไปใช้ประโยชน์

ร่วมกำหนดมาตรการชุมชนปลอดบุหรี่/ยาสูบในชุมชน โดยมีการจัดแสดงป้ายในศาลาประจำหมู่บ้าน

ผลผลิต : ๑. มีมาตรการชุมชนเพื่อป้องกันและควบคุมบุหรี่ในชุมชนที่ประชาชนเห็นชอบร่วมกัน จำนวน ๑๒ มาตรการ

๒. ร้านค้าปฏิบัติตามมาตรการชุมชน จำนวน ๘ ร้าน

มาตรการ ร้านค้า

๑. ไม่ขายบุหรี่/ยาเส้นให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี

๒. ไม่ยินยอมให้ผู้ที่มีอายุ ต่ำกว่า ๑๘ ปี ขายบุหรี่/ยาเส้น

๓. ไม่แบ่งขายบุหรี่

๔. ไม่ตั้งโชว์หรือแสดงบุหรี่/ยาเส้นให้ผู้ซื้อมองเห็น

มาตรการ งานบวช งานแต่ง งานศพ และงานพิธีการต่างๆ ในพื้นที่

๑. ขอความร่วมมือให้พิธีการประกาศเจตนาในการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ในอาคารจัดเลี้ยง หรือเจ้าบ้านงานแสดงป้ายงานเลี้ยงปลอดบุหรี่ ในอาคาร เติ้นท์ จัดเลี้ยง

๒. ไม่ยินยอมให้มีการขายบุหรี่ สุรา ในบริเวณงาน

มาตรการในวัด ศาลา/อาคารประชุมหมู่บ้าน

๑. หมู่บ้านจะต้องแสดงป้ายคำเตือนห้ามสูบบุหรี่ใน วัด ศาลาประชุมหมู่บ้าน หรือ สถานที่ประชุมในพื้นที่

๒. ไม่สูบบุหรี่ในบริเวณวัด ในศาลา/อาคารประชุมหมู่บ้าน

๓. หมู่บ้านจะต้องแสดงป้ายบริเวณสูบบุหรี่ตามความเหมาะสม

มาตรการทางสังคม

๑. หมู่บ้านยกย่องเชิดชูเกียรติกับคนที่ปฏิบัติตามกติกาชุมชน และ จัดทำบุคคลต้นแบบด้านการเลิกบุหรี่ ด้านการไม่สูบบุหรี่ ครอบครัวไม่สูบบุหรี่ และเยาวชนต้นแบบด้านการไม่สูบบุหรี่

๒. หมู่บ้านจะประสานความร่วมมือทำบันทึกข้อตกลงกับกลุ่มต่างๆที่มีอยู่ในหมู่บ้านเพื่อสนับสนุนสมาชิกของกลุ่มให้มีสิทธิและสวัสดิการต่างๆแตกต่างจากครอบครัวที่สมาชิกสูบบุหรี่

๓. ประชาชนในหมู่บ้านจะร่วมมือกันแจ้งเตือน และยึดถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด

มาตรการของชุมชนปลอดบุหรี่ บ้านท่าโก หมู่ที่ 9 ตำบลปากแพรก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ตามโครงการลด ละ เลิกบุหรี่/ยาสูบโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
ปี 2561 มีดังนี้

มาตรการ ร้านค้า

1. ไม่ขายบุหรี่/ยาเส้นให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี
2. ไม่ยินยอมให้ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ขายบุหรี่/ยาเส้น
3. ไม่แบ่งขายบุหรี่
4. ไม่ตั้งโชว์หรือแสดงบุหรี่/ยาเส้นให้ผู้ซื้อมองเห็น

มาตรการ งานบวช งานแต่ง งานศพ และงานพิธีการต่างๆในพื้นที่

1. ขอความร่วมมือให้พิธีการประกาศเจตนาในการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ในอาคารจัดเลี้ยง หรือ เจ้าบ้านงานแสดงป้ายงานเลี้ยงปลอดบุหรี่ในอาคารเต็นท์จัดเลี้ยง
2. ไม่ยินยอมให้มีการขายบุหรี่ สุรา ในบริเวณงาน

มาตรการในวัด

ศาลา/อาคารประชุมหมู่บ้าน

1. หมู่บ้านจะต้องแสดงป้ายคำเตือนห้ามสูบบุหรี่ใน วัด ศาลาประชุมหมู่บ้าน สถานที่ประชุมในพื้นที่
2. ไม่สูบบุหรี่ในบริเวณวัด ในศาลา/อาคารประชุมหมู่บ้าน
3. หมู่บ้านจะต้องแสดงป้ายบริเวณสูบบุหรี่ตามความเหมาะสม

มาตรการทางสังคม

1. หมู่บ้านยกย่องเชิดชูเกียรติกับคนที่ปฏิบัติตามกติกาชุมชน และ จัดทำบุคคลต้นแบบด้านการเลิกบุหรี่ด้านการไม่สูบบุหรี่ ครอบครัวไม่สูบบุหรี่ และเยาวชนต้นแบบด้านการไม่สูบบุหรี่
2. หมู่บ้านจะประสานความร่วมมือทำบันทึกข้อตกลงกับกลุ่มต่างๆที่มีอยู่ในหมู่บ้านเพื่อสนับสนุนสมาชิกของกลุ่มให้มีสิทธิและสวัสดิการต่างๆแตกต่างจากครอบครัวที่สมาชิกสูบบุหรี่
3. ประชาชนในหมู่บ้านจะร่วมมือกันแจ้งเตือน และยึดถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด





บ้านไค้ชั้นที่ ๓ ผลลัพธ์ : เกิดกลไกติดตามและเฝ้าระวังการปฏิบัติตามกติกา/มาตรการช่วยเหลือ
กิจกรรมที่ ๑ ธรนรงค์ชุมชนปลอดบุหรี่
ผลผลิต ๑ ป้ายรณรงค์ ในสถานที่ห้ามสูบบุหรี่/ยาสูบในสถานที่สาธารณะ จำนวน ๓ แห่ง ได้แก่
๑) ศาลาประจำหมู่บ้าน ๒) ศาลาประจำโรงเรียน และ ๓) สำนักสงฆ์ถ้ำทองมา



ผลผลิตที่ ๒ ป้ายและรณรงค์ห้ามสูบบุหรี่/ยาสูบใน ๑) งานศพ ๒) งานบุญขึ้นบ้านใหม่ ๓)งานแต่งงาน และ ๔) งานบวช



ผลผลิตที่ ๓ ครั้วเรือนปลอดบุหรี่ ที่ได้รับการประเมินจากคณะกรรมการ ในช่วงระยะเวลา ๖ เดือน จำนวน ๗๐ ครั้วเรือน



ผลผลิต ๔ ร้านค้าร้านชำ ต้นแบบยินดีปฏิบัติตามกติกามติการประชุมชนปลอดบุหรี่ จำนวน ๘ ร้าน



บันไดผลลัพธ์โครงการการลด ละ เลิกบุหรี่/ยาสูบโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ตำบลปากแพรก อำเภอคอนสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

