



ธรรมนูญสุขภาพฉบับนี้ ได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านและชุมชนร่วมกันคิด ร่วมกันทำ เป็นหัวใจสำคัญ ให้เกิดการขับเคลื่อนไปสู่อำเภอสุขภาวะ”

# สู่ความสุขที่ยั่งยืน... ธรรมนูญสุขภาพชาวอำเภอสูงเม่น

**รอยยิ้มใส** ของชาว อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ ปรากฏขึ้นอย่างเด่นชัดในช่วง 6 ปีที่ผ่านมา...

หลังผู้คนในชุมชนทั้ง 12 ตำบล ร่วมจิตร่วมใจกันยกร่าง **ธรรมนูญสุขภาพอำเภอสูงเม่น** ขึ้นมาและประกาศเป็นพันธสัญญา เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2552

ธรรมนูญฉบับนี้เปรียบได้กับ **แผนแม่บทด้านสุขภาพ** ของพื้นที่เล็กๆแห่งนี้ ซึ่งชาวบ้านส่วนใหญ่อยู่ในภาคเกษตรและหัตถกรรมฝีมือ เช่น การแกะสลักไม้

ในทศวรรษที่ผ่านมา ความเป็นเมืองและชนบทมาใกล้กัน วิถีทุนนิยมเปลี่ยนชีวิตของคนสูงเม่นให้เริ่มเคร่งเครียด คำว่า **"ปัจจัยสี่"** เริ่มไม่เพียงพอต่อความต้องการ ในที่สุดก็กลายเป็น **"ปัจจัยเสี่ยง"** ทางสุขภาพ

พฤติกรรมทั้งเรื่องการบริโภคอาหาร ขาดการออกกำลังกาย การขับขี่ยานพาหนะที่ไม่ปลอดภัย และโรคร้ายไข้เจ็บถามหา อาทิ มะเร็ง ความดันโลหิต และเบาหวาน มาเยี่ยมเยือนชาวบ้านมากขึ้นเรื่อยๆ

**นพ.แสงชัย พงศ์พิชญ์พิทักษ์** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสูงเม่น จังหวัดแพร่ เล่าว่า ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญของภัยสุขภาพ และได้ นำกระบวนการสมัชชาสุขภาพมาปรับใช้ นำไปสู่ธรรมนูญสุขภาพอำเภอสูงเม่น

การระดมความคิด ความเห็นชาวบ้าน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เด็ก เยาวชน พระสงฆ์ อสม. และชมรมผู้สูงอายุ เกิดขึ้นกว่า 13 เวที ก่อนจะร่วมกันสังเคราะห์ จนเห็นตรงกันว่า สูงเม่น จำเป็นต้องมีแผนแม่บทชุมชนขึ้นมาเพื่อเป็นทางเดินสุขภาพไปสู่คำว่า **"สุขภาวะ"**

เครื่องมือที่นำมาถักทอ **"แนวคิด"** ไปสู่ **"แนวทางปฏิบัติ"** มีนามว่า **ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2552** ซึ่งในห้วงขณะนั้นรัฐบาลเพิ่งให้ความเห็นชอบ พร้อมเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนในสังคม ประยุกต์ใช้กับพื้นที่ พื้นที่ ของตัวเองได้

**"เราได้นำแผนแม่บทชุมชน ไปขอความเห็นชอบในเวทีสมัชชาสุขภาพระดับอำเภอ เพื่อประกาศใช้เป็น ธรรมนูญสุขภาพอำเภอสูงเม่น ซึ่งถือเป็นธรรมนูญอำเภอบรรทัดแรกของประเทศไทย และมีผลบังคับใช้มาจนถึงปัจจุบัน"**

คุณูปการที่ยิ่งใหญ่ มิใช่เนื้อหา 39 ข้อ ในธรรมนูญสุขภาพอำเภอสูงเม่นฉบับที่ 1 พ.ศ.2552 เท่านั้น แต่หัวใจสำคัญคือ **จิตวิญญาณ**

ที่มาของธรรมนูญนี้ ซึ่งทุกภาคส่วนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และถ่ายทอดความคิดร่วมกัน

**"ภัยคุกคามสุขภาพที่ชาวบ้านเสนอมาเพื่อให้เกิดเจตจำนงร่วมกัน เช่นเรื่องเล็กๆ อย่างการเปิดเครื่องเสียงผ่านงานเลี้ยง เดิมไม่มีข้อกำหนดระยะเวลา ก็ไปรบกวนการพักผ่อนของชาวบ้าน จึงมีข้อตกลงร่วมกันเพื่อนำไปเจรจากับผู้จัดงานเลี้ยงต่อไป"** สันติ บุญตา ผู้นำในการยกร่างธรรมนูญอำเภอสูงเม่น กล่าวเสริม

คณะกรรมการธรรมนูญสุขภาพอำเภอสูงเม่น จัดตั้ง **สำนักธรรมนูญสุขภาพอำเภอสูงเม่น** เพื่อให้ความคาดหวัง กลายเป็นจริงและได้ลงนามบันทึกข้อตกลง ร่วมกับองค์กรภาคีสุขภาพอำเภอสูงเม่นทำให้ธรรมนูญสุขภาพฉบับนี้ ขับเคลื่อนไปสู่ภาคปฏิบัติ **"มีการนำข้อบังคับฉบับชาวบ้าน ยกระดับสู่แผนงานต่างๆ ในท้องถิ่น"**



นอกจากนั้นยังเกิด **วิถุชุมชน** เพื่อคนสูงเม่น ถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารแก่ชาวบ้าน มุ่งเน้นแนวทาง **"สร้างนำซ่อม"** ที่เรียกว่า 3อ. คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย เหล่าดีเจผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาจัดรายการ ทั้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำรวจ อสม. กลุ่มผู้สูงอายุ ฯลฯ

ความร่วมมือร่วมใจ ตั้งแต่บุคคล ครอบครัว ชุมชนและองค์กรท้องถิ่น เกื้อหนุนการป้องกันภัยสุขภาพ ทั้งการระมัดระวังใช้เลือดออก ยาเสพติด และอุบัติเหตุ พร้อม **ศูนย์สุขภาพชุมชนระดับตำบล** ดูแลกันแบบเคาะประตูบ้าน

ความสุขที่เกิดขึ้นวันนี้ ณ พื้นที่อำเภอสูงเม่น คือสุขภาวะและลมหายใจที่ยั่งยืน ภายใต้กระบวนการสรรสร้างอันงดงาม ของความร่วมมือทุกภาคส่วนที่เรียกว่า...**ธรรมนูญสุขภาพ**