

1. เรื่อง : หนังสือ การส่งเสริมสุขภาพในเรือนจำด้วยแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

หัวข้อเรื่อง : การจัดการความเครียด และสัมพันธภาพทางสังคม

2. ชื่อ-นามสกุล : นางสาวอัจฉราภา กลิ่นสุวรรณ

3. ชื่อหน่วยงาน : กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ

4. หลักการและเหตุผล :

ผู้ต้องขังถือเป็นกลุ่มเปราะบางและด้อยโอกาส ความเป็นอยู่ภายในเรือนจำมีความแออัด ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะโรคติดต่อที่มีโอกาสแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และมีอาการรุนแรงมากขึ้น เช่น วัณโรค โรคผิวหนัง โรคอุจจาระร่วง เป็นต้น อีกทั้งโรคประจำตัวและเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จากสถานการณ์โรค NCDs ของเรือนจำทั่วประเทศ ในปีงบประมาณ 2567 พบผู้ต้องขังป่วยด้วยโรค NCDs ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวานตามลำดับ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค คือ พฤติกรรมในวิถีชีวิต หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ นอกจากนี้ยังพบปัญหาสุขภาพช่องปาก โรคฟันผุ และโรคปริทันต์ การรับการดูแลและเข้าถึงบริการสุขภาพตามสิทธิขั้นพื้นฐานที่มนุษย์พึงได้ การเข้าถึงบริการสุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของบุคคลทุกคน แม้บุคคลนั้นจะสูญเสียอิสรภาพจากการต้องโทษจำคุก สิทธิดังกล่าวเป็นไปตามข้อ 12 แห่งกติการะหว่างประเทศ ว่าด้วยสิทธิทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม โดยรัฐมีหน้าที่ในการป้องกันภัยคุกคามด้านสาธารณสุขที่สามารถคาดการณ์ได้ และให้การรักษายาบาลแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ นอกจากนี้ เพื่อกำหนดแนวทางสากลในการดูแลด้านสุขภาพของผู้ต้องขังในเรือนจำมาตรฐานขั้นต่ำขององค์การสหประชาชาติว่าด้วยการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง (ข้อกำหนด เนลสันแมนเดลา) ระบุว่า “ผู้ต้องขังควรได้รับการบริการด้านสุขภาพตามมาตรฐานเช่นเดียวกับที่รัฐจัดให้ประชาชนทั่วไป และจะต้องสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพที่จำเป็น โดยไม่คิดมูลค่าและไม่เลือกปฏิบัติโดยเหตุแห่งสถานภาพด้านกฎหมาย”

การส่งเสริมสุขภาพในเรือนจำด้วยแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) สนับสนุนการดำเนินงาน ภายใต้โครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ โดยให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในเรือนจำ อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ(อสจร.) และผู้ต้องขัง ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพให้สามารถดูแลสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มุ่งเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่สามารถวางแผนได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

5. วัตถุประสงค์ :

เพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ อาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ (อสจร.) และผู้ปฏิบัติการในเรือนจำให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพดี เพื่อลดการเกิดโรค NCDs ด้วยแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

6. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ

6.1 ทบทวนวรรณกรรมค้นคว้าหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต เพื่อนำมาปรับใช้ในเรือนจำ และวิเคราะห์สังเคราะห์กลั่นกรองร่วมกับทีมงานให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

6.2 เรียบเรียงถ้อยคำให้เหมาะสม เข้าใจง่ายสำหรับผู้ใช้งาน พร้อมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของเนื้อหา

6.3 ส่งพิมพ์และกระจายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้

7. เนื้อหา

1. การจัดการความเครียด (หน้า 31-35)

- หลักการพื้นฐานของการจัดการความเครียด ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิตในเรือนจำ
- การสำรวจอาการของตนเองเมื่อเกิดความเครียด
- แบบประเมินด้วยตนเอง เพื่อประเมินความเครียดของตนเอง

2. สัมพันธภาพทางสังคม (หน้า 37-40)

- หลักการพื้นฐานของการส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคมตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิตในเรือนจำ
- การสร้างสัมพันธภาพ
- การมีความสัมพันธ์เชิงบวก (Positive Psychology)
- ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว (Family Relationship)

8. สรุปและข้อเสนอแนะ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable disease) เป็นโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค จึงติดต่อไม่ได้ด้วยการสัมผัสคลุกคลีหรือติดต่อผ่านตัวนำโรค หรือผ่านทางสารคัดหลั่งต่างๆ แต่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีปัจจัยเสี่ยงมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม หรือขาดการมีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายที่เพียงพอ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การส่งเสริมสุขภาพในเรือนจำด้วยแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพให้สามารถดูแลสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มุ่งเน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่สามารถวางแผนได้ด้วยตนเอง โดยมีหลักสำคัญ 6 เสาหลัก ได้แก่ อาหารและโภชนาการ กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย นอนหลับ ลด ละ เลิก บุหรี่ แอลกอฮอล์ และสิ่งเสพติด การจัดการความเครียด และสัมพันธภาพทางสังคม นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบสำคัญ อีก 1 เรื่อง ได้แก่ สุขภาพช่องปาก ที่มีความสำคัญสอดคล้องกับ 6 เสาหลัก เป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อพ้นโทษจะได้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและใจ ออกมาสู่สังคมภายนอกและประกอบอาชีพสุจริตได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

9. ช่องทางการเผยแพร่:



- กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม
- ศูนย์อนามัย 1-12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

QR Code หนังสือ