

(ร่าง)ข้อเสนอ...รหัสความดี...ธนาคารวิถีธรรม วิถีไทย จังหวัดกำแพงเพชร

รหัสความดี	รายการความดี	ค่าความดี	ผู้รับรอง (ลงนาม)
	<b>ด้านคุณธรรม จริยธรรม การรักษาศีล</b>		พระ/ผู้นำชุมชน
๑	เว้นจากการฆ่าสัตว์		พระ/ผู้นำชุมชน
๒	เว้นจากการลักทรัพย์		พระ/ผู้นำชุมชน
๓	เว้นจากการประพฤตินิดในกาม		พระ/ผู้นำชุมชน
๔	เว้นจากการพูดปด พูดจา سوءเสียด		พระ/ผู้นำชุมชน
๕	เว้นจากการเสพสิ่งมีนเมา บุหรี่ สุรา ยาเสพติด		พระ/ผู้นำชุมชน
๖	เว้นจากการเล่นการพนัน		พระ/ผู้นำชุมชน
๗	การให้อภัยผู้อื่น		ผู้นำชุมชน
	<b>ด้านประโยชน์ส่วนร่วม การเสียสละ การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน สิ่งแวดล้อม</b>		
๘	การเสียสละแรงงาน (ทำความสะอาดวัด/โรงเรียน/ที่สาธารณะประโยชน์, ร่วมประชุม		ผู้นำชุมชน
๙	การบริจาคทรัพย์		ผู้นำชุมชน
๑๐	การบริจาคโลหิต		ผู้นำชุมชน
๑๑	การถือศีลปฏิบัติธรรม เข้าวัด		ผู้นำชุมชน
๑๒	รักษาความสะอาดหน้าบ้าน นามอง (ปลุกผัก ดอกไม้ มีรั้วรอบขอบชิด) บริเวณบ้านสะอาด รมรื่น ไม่มีน้ำขังในหลุมในบ่อ		อสม.
๑๓	จัดห้อง/พื้นที่ ใช้สอยเป็นสัดส่วน จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้เป็นระเบียบ ทำความสะอาด ประจำสม่ำเสมอ อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ นอนกางมุ้ง, ตัดมุ้งลวด		อสม.
๑๔	ห้องส้วมสะอาดไม่มีกลิ่นเหม็น		อสม.
๑๕	การเป็นแกนนำในการแจกถุงยางอนามัย		อสม.
๑๖	การเป็นผู้ให้คำปรึกษาในด้านพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย		จนท.สาธารณสุข
๑๗	การเป็นผู้นำ/ส่วนร่วม ให้คำแนะนำสำหรับเรื่องการออกกำลังกาย		อสม.
๑๘	การทำบัญชีครัวเรือน		ผู้นำชุมชน
๑๙	การสวมหมวกกันน็อกทุกครั้งขี่ขี		อสม.
๒๐	การรักษาสิ่งแวดล้อม (มีการคัดแยกขยะก่อนทิ้ง/มีการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย/ไม่ทิ้ง ภาชนะ เศษสารเคมีที่เหลือลงแม่น้ำลำคลอง		อสม.
๒๑	ใช้สารชีวภาพแทนการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช		อสม.
	<b>ด้านการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ</b>		
	<b>กลุ่มปกติ</b>		
๒๒	ตั้งครุฑเมื่ออายุ ๒๐ - ๓๕ ปี		อสม.
๒๓	ฝากครรภ์ทันทีก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์		อสม.
๒๔	ฝากครรภ์ตามนัด ครบ ๕ ครั้งตามเกณฑ์		อสม.

'สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย'

(ร่าง)ข้อเสนอ...รหัสความดี...ธนาคารวิถีธรรม วิถีไทย จังหวัดกำแพงเพชร

รหัสความดี	รายการความดี	ค่าความดี	ผู้รับรอง (ลงนาม)
๒๕	หญิงตั้งครรภ์ใช้กราฟโภชนาการในการติดตามดูแลน้ำหนักแม่ขณะตั้งครรภ์		อสม.
๒๖	หญิงตั้งครรภ์กินยาเม็ดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และ โฟเลท วันละ ๑ เม็ด ทุกวัน		อสม.
๒๗	คลอดลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า ๒,๕๐๐ กรัม		อสม.
๒๘	หลังคลอด มาตรวจหลังคลอด เมื่อ ๔๒-๔๕ วันหลังคลอด		อสม.
๒๙	เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน		อสม.
๓๐	เลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังลูกอายุครบ ๖ เดือน ไปแล้ว		อสม.
๓๑	เด็กได้รับวัคซีนป้องกันโรคครบตามเกณฑ์และไปตามนัด		อสม.
๓๒	เด็กได้รับการตรวจและมีพัฒนาการตามเกณฑ์		อสม.
๓๓	เด็กมีส่วนสูงระดับดี รูปร่าง สมส่วน(ตรวจปีละ ๒ ครั้ง)		อสม.
๓๔	ผู้ปกครองมีการดูแลเด็กที่มีภาวะอ้วนให้สามารถลดน้ำหนักได้(ประเมินเดือนละ ๑ ครั้ง)		อสม.
๓๕	เด็กได้รับการดูแลสุขภาพช่องปาก และฟันน้ำนมไม่ผุ (ตรวจปีละ ๒ ครั้ง)		อสม.
๓๖	การออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๓๐ นาที		อสม.
๓๗	การประเมินพฤติกรรมโดยการตรวจเลือดหาเชื้อ HIV		จนท.สาธารณสุข
๓๘	คนอ้วนลดน้ำหนักสัปดาห์ละ ๐.๕ Kg.		จนท.สาธารณสุข
๓๙	อาหารปรุงสุกมีภาชนะปกปิด (ฝาชี , ตู้กับข้าว)		อสม.
๔๐	เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีฉลากถูกต้อง มี อย.		อสม.
๔๑	เลือกใช้ยาที่ขึ้นทะเบียนถูกต้อง/ไม่มียาชุด		อสม.
๔๒	หลีกเลี่ยง/ลดอาหาร หวาน/มัน/เค็ม		อสม.
๔๓	หลีกเลี่ยงอาหาร ประเภททอด / รับประทานผักวันละ ๑/๒ kg.		อสม.
๔๔	ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๓๐ นาที		อสม.
๔๕	ได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตทุกปี อย่างน้อย ๑ ครั้ง		จนท.สาธารณสุข
๔๖	ได้รับการตรวจวัดค่าน้ำตาลในเลือดทุกปี อย่างน้อย ๑ ครั้ง		จนท.สาธารณสุข
๔๗	ได้รับการคัดกรองโรคหัวใจและหลอดเลือด		จนท.สาธารณสุข
๔๘	ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง		จนท.สาธารณสุข
๔๙	ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน		จนท.สาธารณสุข
๕๐	ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกเป็นประจำทุกปี		จนท.สาธารณสุข
๕๑	ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งทุกชนิด		จนท.สาธารณสุข
๕๒	ได้รับการคัดกรอง ๗ สัญญาณ อันตราย		จนท.สาธารณสุข
๕๓	ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองต่อกระเจก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		จนท.สาธารณสุข
๕๔	ผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ(เป็นสมาชิกหรือไม่เป็นสมาชิกก็ได้)		อสม.

'สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย'

(ร่าง)ข้อเสนอ...รหัสความดี...ธนาคารวิถีธรรม วิถีไทย จังหวัดกำแพงเพชร

รหัสความดี	รายการความดี	ค่าความดี	ผู้รับรอง (ลงนาม)
	<b>กลุ่มเสี่ยง</b>		
๕๕	ผู้สูงอายุออกกำลังกาย/กายบริหาร/ยืดเหยียด ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที/ครั้ง		อสม.
๕๖	ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียด เช่น ทำงานอดิเรก/ทำสมาธิ/ปฏิบัติศาสนกิจ ฯลฯ		อสม.
๕๗	หลีกเลี่ยง/ลดอาหาร หวาน/มัน/เค็ม		อสม.
๕๘	หลีกเลี่ยงอาหาร ประเภททอด / รับประทานผักวันละ ๑/๒ kg.		อสม.
๕๙	ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๓๐ นาที		อสม.
๖๐	โรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ		จนท.สาธารณสุข
๖๑	โรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ ในเกณฑ์ปกติ		จนท.สาธารณสุข
	<b>กลุ่มป่วย</b>		
๖๒	หลีกเลี่ยง/ลดอาหาร หวาน/มัน/เค็ม		อสม.
๖๓	หลีกเลี่ยงอาหาร ประเภททอด / รับประทานผักวันละ ๑/๒ kg.		อสม.
๖๔	ออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๓๐ นาที		อสม.
๖๕	ไปรับยาตามนัด ต่อเนื่อง ไม่เคยขาด		จนท.สาธารณสุข
๖๖	ได้รับการตรวจเท้าป้องกันโรคแทรกจากเบาหวาน		จนท.สาธารณสุข
๖๗	ได้รับการถ่ายภาพจอประสาทตาป้องกันโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน		จนท.สาธารณสุข
๖๘	ได้รับการตรวจเลือดเพื่อประเมินภาวะการทำงานของไตป้องกันโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน		จนท.สาธารณสุข
๖๙	ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้		จนท.สาธารณสุข
๗๐	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้		จนท.สาธารณสุข
๗๑	ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ได้รับการประเมินสุขภาพจิต อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		จนท.สาธารณสุข

สรุป รวมทั้งสิ้น ๗๑ ข้อ แบ่งเป็น

๑.ด้านคุณธรรม จริยธรรม การรักษาศีล จำนวน ๗ ข้อ

๒.ด้านประโยชน์ส่วนร่วม การเสียสละ การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน สิ่งแวดล้อม จำนวน ๑๔ ข้อ

๓.ด้านการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน ๕๐ ข้อ

- กลุ่มปกติ ๓๕ ข้อ

- กลุ่มเสี่ยง ๕ ข้อ

- กลุ่มป่วย ๑๐ ข้อ

หมายเหตุ

๑. รหัสความดีประยุกต์มาจาก อบต แม่ลาด และตัวชีวิตของงานสาธารณสุขแต่ละกลุ่มวัย/ จปฐ.

๒. ให้พื้นที่ดำเนินการปรับใช้ โดยให้ค่าคะแนนความดี รวมถึงผู้รับรองตามความเหมาะสม

สมาชิก อบต.หมู่บ้าน /กำนัน และผู้ใหญ่บ้าน /เจ้าอาวาสวัด ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล /ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล และเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

‘สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย’

(ร่าง)ข้อเสนอ...รหัสความดี...ธนาคารวิถีธรรม วิถีไทย จังหวัดกำแพงเพชร

รหัส ความดี	รายการความดี	ค่าความดี	ผู้รับรอง (ลงนาม)
----------------	--------------	-----------	----------------------