

สรุป

ชุมชน+รักษา

Updated ปี 2568

By พี่นุช St.nurse

เตรียมสอบสภา
สอบรวบยอด,
สอบในชั้นเรียน

-key, concept
-ภาพสีทั้งเล่ม
-เทคนิคการจำเพียบ
#เล่มลายโน้ต่านาน





St.nurse

ชุมชน และ การรักษาเบื้องต้น



ชื่อหนังสือ : st.nurse ชุมชน และการรักษาเบื้องต้น
ผู้เขียนและผู้จัดทำ : นางสาวอรนุช ปิยะวัฒนกุล, นพามาภิวิชาชีน
พิมพ์ครั้งที่ 6 : กรกฎาคม, 2568
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN) : 978-616-626-147-9
โรงพิมพ์ : บริษัท สไมล์สยามนรีนติ้ง เซอร์วิส จำกัด
55-55/1 ซอยเนินสิน แขวงอ้อเงิน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร 10220
โทรศัพท์ 0-2153-1613-5
จัดจำหน่ายโดย : นางสาวอรนุช ปิยะวัฒนกุล
424/41 หมู่ที่ 4 ต.บ้านใหม่ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000



(สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ไม่อนุญาตให้นำส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไปลอกเลียนแบบ ทำสำเนา
ถาวรรูป ถาวรเอกสาร หรือวิธีใดก็ตาม และห้ามเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต
หรือช่องทางโซเชียล เช่น ไลน์ หรือวิธีใดก็ตาม ทั้งกรณีส่วนตัวและเชิงพาณิชย์
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น
หากตรวจพบการละเมิดลิขสิทธิ์ มีโทษทั้งคดีอาญาและคดีแพ่ง)





สวัสดีค่ะ... St.nurse

สวัสดีค่ะน้องๆทุกคน
ฉันขอตักใจทำสรุปเล่มนี้ เพื่อรีวิวเนื้อหาก่อนสอบ
แบบทริคการจำ concept และ keyword เนื้อหาที่ออกสอบบ่อยๆ
(สามารถใช้เตรียมสอบได้ตั้งแต่กลางภาค-สอบสถานการณ์พยาบาล)

ฉันขอขอบคุณน้องนภิสรา อุมา
และน้องกัลยกร ทุมมา
ที่ช่วยอ่านและเสนอแนะเนื้อหาต่างๆ รวมทั้ง
ผู้เขียนขอขอบคุณทุกคนที่อุดหนุน และเป็นกำลังใจให้ตลอด

ฉันขอเป็นกำลังใจให้น้องทุกคนในการเตรียมสอบ
เมื่อเรารู้สึกท้อ ให้นึกถึงวันที่เราสอบสภาคณาแรก
วันนั้นเราจะเอาปี และไม่ต้องมานั่งอ่านแก้ที่หลัง
อดทนเมื่ออนาคต สู้ๆนะคะ

สุดท้าย.....
ฉันขอกล่าวขอบคุณอาจารย์พยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น
และท่านอาจารย์ทุกท่านที่เคยได้สอน ได้ติวให้
ขอบคุณอาจารย์ที่ช่วยสอนศิษย์คนนี้...
ทำให้ศิษย์ได้มีโอกาสแบ่งปันความรู้กับรุ่นน้องวิชาชีพพยาบาล

คุณความดีและเงินส่วนหนึ่งหลังหักค่าใช้จ่าย
ได้นำไปช่วยเหลือนบริจาคคน. และสถาปนาศิษย์เก่า
มาร่วมอนุโมทนาบุญด้วยกันนะคะ

ปล.น้องๆสามารถทบทวนเนื้อหาผ่านวิดีโอ
ผ่าน Youtube : st.nurse by พี่นุช
IG : st.nursenotebook, หรือ Tiktok : St.nurse ได้นะคะ

พี่นุช เจ้าของเพจ ST.Nurse



สารบัญ

1.การสาธารณสุข และการนบ.อนามัยชุมชน และบทบาทหน้าที่ของนบ.อนามัยชุมชน	1
2.แผนพัฒนาสุขภาพ	6
3.ระบาดวิทยา	9
4.นวัตกรรมและกลวิธีการสาธารณสุข	18
5.กระบวนการพยาบาลอนามัยชุมชน	24
6.อนามัยครอบครัว	32
7.การอนามัยโรงเรียน	35
8.อาชีพอนามัย	41
9.อนามัยสิ่งแวดล้อม	48
10.การบรรเทาสาธารณภัย	53
11.การรักษาพยาบาลเบื้องต้น	58

การสาธารณสุข และการพหุ.อนามัยชุมชน
และบทบาทหน้าที่ของพหุ.อนามัยชุมชน



แนวคิด หลักการสาธารณสุข และการพหุ.อนามัยชุมชน

* Concept

การทำงาน/กระบวนการ = เน้นการมีส่วนร่วมของชาวบ้าน ^{ex. ทวบ้านรอบคันวางแผน} _{ทำประคัม}

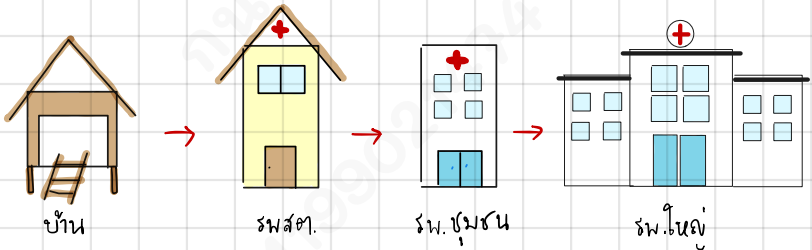
เป้าหมาย = เพื่อการพึ่งพาตนเอง ^{**} * ข้อส่ขอดกบ่ข

* เป้าหมายของการพหุ.อนามัยชุมชน = ชุมชนพึ่งตนเองได้



ระบบสาธารณสุขของประเทศไทย

ให้จินตนาการง่าย ๆ อยู่บ้านสมรณบทุจะมีหน่วยที่เป็นด่านแรกที่อยู่ใกล้ซัดคือ ศูนย์ส่สุขภาพชุมชน (PCU) และ รพส่.



Self care

: กรอบครัว
ดูแลตนเอง
อสม. คอช
ชวนเพื่อน
ให้ค.ร่

Primary care

รพส่., คลินิก
ร้านขายทั่วไ

Secondary care

Tertiary care

จะเห็นว่า จะมีการจัดลำดับการให้บริการสาธารณสุข

- [ระดับ 1ปฐมภูมิ] → * เน้นเชิงรุก *

(Primary Care)

* ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด

การบริการเบ็ดเสร็จ ผสมผสาน องค์รวม และ ต่อเนื่อง

• Primary care unit (PCU) หรือ ศูนย์สุขภาพชุมชน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.)

= ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน ควบคุมโรค บริการในชุมชน
เน้นเข้าถึงได้ง่าย

• เบ็ดเสร็จ = ทำได้ทุกอย่าง, ทุกภาวะ, ทุกวัย, ทุกความต้องการ

• ผสมผสาน = 4 มิติ

ส่งเสริม, ป้องกัน, รักษา,ฟื้นฟู + คุ้มครองผู้บริโภค

ผสมผสานกับงาน คือ การทำงานร่วมกับสำนักงาน หรือ องค์การในชุมชน

ex. โครงการแม่ไม่รับ (ผสมผสานกับงานตำรวจ)

• องค์รวม = กาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ

• ต่อเนื่อง = ตั้งแต่เกิด → ตาย

ต่อเนื่องถึงสังคม

↙ ใกล้บ้านใกล้ใจ

↘ ค้นพบกับชาวบ้าน

- [ระดับที่ 2ทุติยภูมิ (secondary care)]

- อาศัยนักวิชาชีพที่มีความรู้เฉพาะสาขา มากกว่า ปฐมภูมิ

- [ระดับที่ 3 ตติยภูมิ (Tertiary care)]

- ให้บริการตรวจ วินิจฉัย รักษา ฟื้นฟู โรคทั่วไป + รับโอนยุ่งยาก

ex. รพ. มหาลัย, รพ. ศูนย์

- อาศัยบุคลากรพิเศษ เชี่ยวชาญ เฉพาะด้าน, เทคโนโลยี, ความรู้เพิ่มขึ้น

มีความเชื่อมโยงกับระบบบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และระบบบริการอื่นๆ

แต่ก่อน ประชาชนไม่มั่นใจกับสภากาชาด มีแค่บางคน ที่มีสวัสดิการ
เช่น สิทธิข้าราชการ

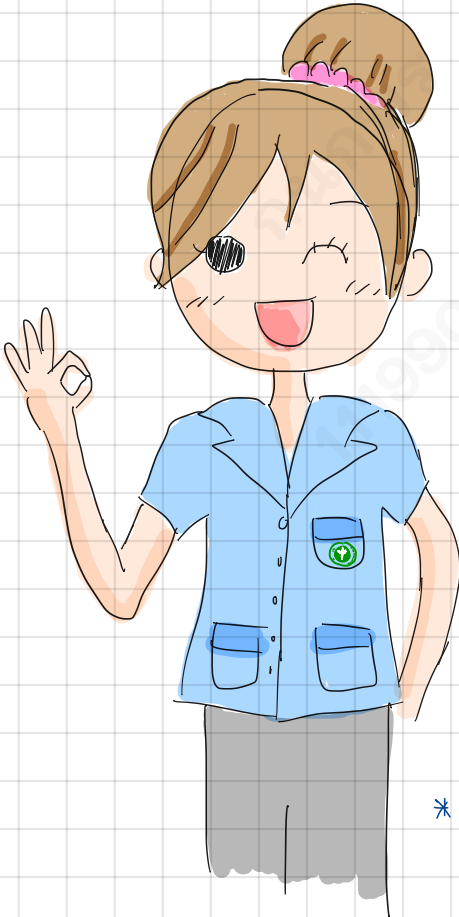


จึงเกิด



โครงการ นวัตกรรมสภากาชาดวันหน้า

Concept “ ความเสมอภาค ในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข”



คุณลักษณะ พยาบาลชุมชน

1. มีบุคลิกสัมพันธ์ดี
2. มีทักษะการติดต่อสื่อสาร
3. ทักษะการตัดสินใจ
ex. เวลาคนไข้มารพ สด.
ต้องตัดสินใจว่าจะส่งต่อไหม?
4. เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. ประสานงานที่ดี
6. แบบอย่างด้านสุขภาพ
และเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง -
ด้านสุขภาพ

* การให้บริการของพยาบาลอนามัยชุมชน
เน้น กระบวนการพยาบาล

ผู้ดูแล

- ปฏิบัติหน้าที่ตาม-
แนวทางปฏิบัติ

ผู้สอน (ครู)

- สอนผู้ศึกษา

ผู้พิทักษ์สิทธิ (Advocator)

- ในประเทศ, รัฐของตนเอง
ex. สิทธิปกส. ของสามี
→ ภรรยาไร้สิทธิตลอดได้
- มนุษย์ต้องพิทักษ์สิทธิ-
ช่วย

ผู้จัดการดูแล (Manager)

- จัดทงแผน
ex. มีโครงการ →
วางแผน ทุนวิชาการ

ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor)

- ปัญหาที่วิกฤต,
ซับซ้อน, มีผลต่อจิตใจ

ผู้ประสานงาน (Co-ordinator)

- ช่วยประสานงาน-
กับทีมอื่นๆ
ex. ผู้ฝึก กับ นักสังคม-
สงเคราะห์

บทบาทหน้าที่ที่พยาบาลชุมชน

หลักการทํางานสอบ ⇒ จะถามว่าพยาบาลคนนี้แสดงบทบาทใด

ผู้นำ- การเปลี่ยนแปลง (Change agent)

- ex. เริ่มส่งเสริมสุขภาพ
ของคนในชุมชน

ผู้ให้ความร่วมมือ (Collaborator)

- ex. ร่วมปฏิบัติงาน-
ที่ชุมชน-
เป็นเจ้าของโครงการ

ผู้นำ (Leader)

- ผู้นำสุขภาพ
- ผู้นำแนะแนวทาง-
ในการตัดสินใจทำโครงการ

นักวิจัย

- ex. ทำวิจัย
→ นำมาใช้ประโยชน์

- ex. ปรช. ไม่ทบทวิธีป้องกันตนเองจากหมาแมลง → มนุษย์แสดงบทบาทเป็นผู้สอน



1 Primary care → ใกล้ชิดประช.
→ รพสต.

2 Secondary Care : รพช.

3 Tertiary care : รพ.ศูนย์,
มหาวิทยาลัย, จิงหวัด

* เป้าหมายสำคัญสุด ↓

ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้

* ทำงานโดยใช้ชาวบ้านมีส่วนร่วม

keyword : กิจกรรมที่ชาวบ้านมีส่วนร่วม

ex. ประชุมชาวบ้าน, ทำประชาคม

การใช้สิ่งของหรือทรัพยากรของชุมชน
ให้เกิดประโยชน์



ระบบบริการสุขภาพ

บทบาทพยาบาล

สรุป
บทที่ 1

เชิงรุก

* ป้องกันโรค

ex. ทักมพบ., อสม.

ออกเยี่ยม

ผู้ป่วยติดเตียง

บริการเบ็ดเสร็จ

ผสมผสาน

องค์รวม ต่อเนื่อง

ให้บริการที่ไม่สลับซับซ้อน

หลักประกันสุขภาพ

⇒ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึง
บริการสุขภาพ

⇒ เพื่อความเสมอภาค
เท่าเทียมกัน

วิสัยทัศน์ : ระบบหลักประกันสุขภาพ
ที่ประชาชนเข้าถึงด้วย
ความมั่นใจและผู้นำบริการ
มีความสุข

พรบ.หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

1. เน้นสิ่งทุกข์ เน้นสืบสุข (จน/รวยเท่าเทียมกัน)
2. เป็นระบบเดียวกัน กองทุนเดียว (ไม่เน้นลุ่มลำ)
3. บริหารภายใต้คณะกรรมการนโยบายหลักประกันสุขภาพ (ประช. รัฐ เอกชน)
4. มั่นคงและสร้างระบบควบคุม คุณภาพการบริการ
5. ที่มาของกองทุน (ภาษี)
6. ส่งเสริมภูมิปัญญาไทย
7. พัฒนาคุณภาพบริการ
8. ส่งเสริมองค์กรประชาชน และองค์กรท้องถิ่น

เวลาทำข้อสอบชุมชน ข้อสอบจะเน้นเหตุการณ์มา

* พยายามมองหา keyword สำคัญ ของ พหุภาษาชุมชน

- 1 ชุมชนพึ่งตนเองได้
- 2 กิจกรรม * เน้น ชุมชนมีส่วนร่วม



แผนพัฒนาสุขภาพ



สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ

• ฉบับที่ 1 - 3

“เน้นร่อมมากกว่าสร้างสุขภาพ”

- บริการสาธารณสุขไม่ทั่วถึง
- อัตราป่วยด้วยโรคติดต่อสูงขึ้น
- แผนที่ 3 : เน้นบริการวางแผนครอบครัว อนามัยแม่และเด็ก

เริ่มกระจายอำนาจในภูมิภาคมากขึ้น

• ฉบับที่ 4-7

“เพิ่มสาธารณสุขมูลฐาน”

ประเทศไทยใช้ primary health care

- ฉบับ 4 : มื้อสม. + ผสส.
- ฉบับ 5 : อัตราเกิดของปรก. เริ่มลดลง
วัคซีนไม่ครอบคลุม เกิดโรคเอดส์
- เป้าหมาย : ภาวะสุขภาพดีถ้วนหน้า
- ฉบับ 6 : เน้นงานโรคไม่ติดต่อ
- ฉบับ 7 : เริ่มงาน ประกันสังคม



• ฉบับ 8

“เน้นคนเป็นศูนย์กลาง”

• ฉบับ 9

* โครงการผลักดันประกันสุขภาพถ้วนหน้า

“เริ่มนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง *
ของในหลวง (ร.๙) มาเป็นแนวคิด”

• ฉบับที่ 10

วิสัยทัศน์ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ภายใต้แนวปฏิบัติปรัชญา -

เศรษฐกิจพอเพียง

“มุ่งสร้างระบบสุขภาพพอเพียง
เพื่อสร้างในสุขภาพดี บริการดี
สังคมดี ชีวิตมีคุณภาพ สุขภาพพอเพียง”

* ข้อสอบ : โรคที่เป็นสาเหตุการตาบอดอันดับหนึ่งของคนไทย
คือโรคใด = มะเร็งท่อน้ำตา