

การสร้างสุขภาวะด้วยธรรมชาติ

Promoting Well-being through Nature



สาระสำคัญ ธรรมชาติใกล้ตัวช่วยให้ทั้งกายและใจแข็งแรง แต่คนที่ต้องการมากที่สุดกลับเข้าถึงได้น้อยที่สุด ข้อเสนอแนะนี้ชวนทุกฝ่าย “พาคนไปหาธรรมชาติ และพาธรรมชาติมาใกล้คน” อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

ธรรมชาติช่วยเราได้ ๔ ด้าน

ใจสบาย คลายความเครียด ลดซึมเศร้า วิดกกังวล	กายแข็งแรง เดินป่าช่วยลดความดัน ได้ขยับกาย ลดเสี่ยงเบาหวาน
ภูมิคุ้มกันดี สารจากต้นไม้ช่วยเสริมภูมิ ได้หายใจอากาศสะอาดขึ้น	ฟื้นตัวเร็ว ฟื้นตัวหลังผ่าตัดเร็วขึ้น สวนช่วยให้ผู้สูงวัยสงบลง

ใช้ควบคู่กับการรักษา ไม่ใช่แทนการรักษา

คนที่ต้องการมาก กลับเข้าถึงน้อย

๑.๒๕ จิตแพทย์ต่อแสนคน (ควรอย่างน้อย ๑๐)	ร้อยละ ๘๙ ของคนไทยยังไม่ได้รับ การดูแลสุขภาพใจ
๑๓.๔ ล้านคน คนไทยเคยมี ปัญหาสุขภาพใจ	๗.๖ ตร.ม./คน พื้นที่สีเขียวต่อคนใน กทม. (ควรอย่างน้อย ๙ ตร.ม.)

ธรรมชาติดี ๆ มักอยู่ไกล ใช้เวลา และมีค่าใช้จ่าย

๘๘ สิ่งที่เรายากเห็น (กรอบทิศทางนโยบาย)

ทุกคนมีสิทธิใช้ธรรมชาติเพื่อสุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคม อย่างเท่าเทียม ปลอดภัย และยั่งยืน ไม่ว่าจะอายุเท่าไร มีความพิการหรือไม่ มีเวลาหรือเงินมากน้อยแค่ไหน ขณะเดียวกันคนก็ช่วยกันดูแลธรรมชาติให้สมบูรณ์ และชุมชนได้ประโยชน์อย่างเป็นธรรม เกิดวงจรที่ดี: ธรรมชาติฟื้นฟู คนสุขภาพดี แล้วกลับมาดูแลธรรมชาติ

๑ ธรรมชาติสมบูรณ์

๒ คนเข้าถึงเท่าเทียม

๓ เชื่อมต่อเป็นธรรม

๔ ระบบหนุนเสริม

ใครยังเข้าไม่ถึงธรรมชาติ

- คนพิการและผู้สูงอายุ
ทางเดิน รถ และข้อมูลยังไม่รองรับทุกคน
- คนทำงานในเมือง
ไม่มีเวลา ลางานไม่ได้ ไม่มีสวนใกล้ที่ทำงาน
- ผู้ป่วยเรื้อรังและญาติ
ต้องอยู่ในโรงพยาบาลที่แทบไม่มีพื้นที่สีเขียว
- วัยรุ่นและเยาวชน
ติดเรียน ติดค่าใช้จ่าย รวมถึงเด็กกอนกระบบ

เรามีจุดเริ่มต้นแล้ว

- ต่างประเทศทำแล้ว
สวีเดนและแคนาดาให้หมอ “สั่งจ่ายธรรมชาติ” ได้
- ไทยกำลังเริ่ม
รพ.สวนสราญรมย์ รพ.สวนปรง รพ.ศรีธัญญา และ กทม.
- มีมติสมัชชาสุขภาพรองรับ
มติ ๑๑.๑ ๑๔.๑ ๑๖.๑ ๑๗.๒
- ชุมชนมีทุนพร้อม
ป่าชุมชน ภูมิปัญญา หมอพื้นบ้าน และ อสม.



ภาพรวม: “สะพาน” เชื่อมคนกับธรรมชาติ



ธรรมชาติ (๑) และคน (๒) คือสองฝั่ง · การเชื่อมต่อ (๓) คือสะพาน · ระบบหนุนเสริม (๔) คือเสาและฐานราก



ข้อเสนอ ๔ แนวทาง: ใครทำ ทำอะไร วัตถุประสงค์อย่างไร

๑ ธรรมชาติสมบูรณ์ ชุมชนมีส่วนร่วม

- เพิ่มพื้นที่สีเขียวที่ปลอดภัย ใช้ได้ทุกวัย
 - ชุมชนร่วมดูแล และได้ประโยชน์อย่างเป็นธรรม
- ตัวชี้วัด:** พื้นที่ธรรมชาติที่ประชาชนเข้าถึงได้/ร้อยละของพื้นที่นำร่องที่ชุมชนร่วมกำกับดูแล/สัดส่วนรายได้หรือประโยชน์ที่กลับคืนสู่ชุมชน

เจ้าภาพหลัก: ทส. มท. อปท. และชุมชน

๒ ทุกคนมีสิทธิเข้าถึงอย่างเท่าเทียม

- ใช้ธรรมชาติใกล้บ้านได้ง่าย และไม่มีค่าใช้จ่าย
 - ดูแลพิเศษ: ผู้สูงอายุ คนพิการ เด็ก ผู้ป่วย
- ตัวชี้วัด:** ร้อยละประชาชนที่ใช้พื้นที่หรือกิจกรรมธรรมชาติในชุมชน/ร้อยละสถานศึกษาที่มีการเรียนรู้จากธรรมชาติ

เจ้าภาพหลัก: สธ. พม. มท. สข. สสส.

๓ เชื่อมคนกับธรรมชาติอย่างเป็นธรรม

- หมอ โรงเรียน ที่ทำงาน แนะนำกิจกรรมธรรมชาติ
 - มีรถ ทางเดิน และสวนใกล้บ้านและที่ทำงาน
- ตัวชี้วัด:** ร้อยละผู้ได้รับการแนะนำหรือส่งต่อที่เข้าร่วมกิจกรรมจริง และได้รับการติดตามผล

เจ้าภาพหลัก: สธ. สปสช. พม. ศธ. มท. ทส. อปท.

๔ ระบบหนุนเสริม ทุกภาคส่วนร่วมมือ

- ชุมชนร่วมตัดสินใจ และมีกองทุนในพื้นที่
 - สร้างผู้เชื่อมต่อ ใกล้เคียงป้า มัคคุเทศก์ท้องถิ่น
- ตัวชี้วัด:** จำนวนผู้เชื่อมต่อที่ผ่านการพัฒนามาตามกรอบสมรรถนะ

เจ้าภาพหลัก: สข. มท. ทส. สปสช. สคช. และภาคเอกชน



ก้าวต่อไปใน ๕ ปี

ปีที่ ๑

เตรียมพร้อม
ตั้งทีม เลือกพื้นที่นำร่อง วัดค่าเริ่มต้น

ปีที่ ๒-๓

ลองทำจริง
นำร่อง เก็บผล ดูความคุ้มค่า

ปีที่ ๔-๕

ขยายทั่วประเทศ
ใส่งบประมาณและสิทธิประโยชน์