

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพ
ตำบลริมปิง
ฉบับที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๓

จัดทำโดย สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)
ชั้น ๒ อาคาร ๘๘/๓๗ ทิวานนท์ ๑๔
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๒๓๐๔ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๒๓๑๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๒๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ เนปจูนการพิมพ์
๖๑ ถ.จามเทวี ต.ในเมือง
อ.เมือง จ.ลำพูน ๕๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๕๑ ๑๐๗๕

สารบัญ

คำปรารภ		๑
นิยามศัพท์		๓
หมวดที่ ๑	ปรัชญาแนวคิดระบบสุขภาพตำบลริมปิง	๑๑
หมวดที่ ๒	การจัดระบบสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อสุขภาวะ ชุมชนตำบลริมปิง	๑๑
หมวดที่ ๓	การดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว	๑๓
หมวดที่ ๔	การควบคุมป้องกันปัจจัยคุกคามต่อสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม	๑๕
หมวดที่ ๕	การติดตามประเมินผลและควบคุมด้านสุขภาพ	๑๖
หมวดที่ ๖	การสร้างและพัฒนาบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับ ด้านสุขภาพ	๑๗
หมวดที่ ๗	การคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภค	๑๘
หมวดที่ ๘	การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้และบริการ ข้อมูลด้านสุขภาพ	๑๘
หมวดที่ ๙	เศรษฐกิจพอเพียง พัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น แพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก	๑๙
หมวดที่ ๑๐	การระดมทรัพยากร และสนับสนุนงบประมาณ การดำเนินงานด้านสุขภาพ	๒๐
หมวดที่ ๑๑	สำนักธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง	๒๑
หมวดที่ ๑๒	บทเฉพาะกาล	๒๔

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง
(การมีส่วนร่วมของชุมชนว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง)
๑๒ หมวด ๕๗ ข้อ

คำปรารภ

ตามเจตจำนงของธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้กำหนดหลักการมีส่วนร่วม การเปิดช่องทางรับฟังความคิดเห็นจากทุกภาคส่วน ใช้ข้อมูลวิชาการและการจัดการความรู้เป็นฐานสำคัญ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายแห่งระบบสุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติโดยประชาชน ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็ง การจัดทำธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน ก็อยู่ภายใต้หลักการดำเนินการดังกล่าว โดยมีความมุ่งหมายที่จะให้ประชาชนในตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน มีสุขภาพที่ดี มี "อายุมัน ขวัญยืน" รวมถึงให้หน่วยงานของรัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคประชาสังคมในตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน ใช้ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง เป็นกรอบแนวทางในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ และการดำเนินงานด้านสุขภาพของตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน ดังต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ ธรรมนูญนี้เรียกว่า "ธรรมนูญว่าด้วยระบบ
สุขภาพตำบลริมปิง ฉบับที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๓"

ข้อที่ ๒ การประกาศใช้ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพ
ตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน ให้มีผลเริ่มใช้ภายใน ๓๐ วัน
หลังจากคณะกรรมการธรรมนูญสุขภาพตำบลริมปิง มีมติเห็นชอบ

นียมศัพท์

ข้อที่ ๓ ในธรรมนูญนี้

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง หมายความว่า การมีส่วนร่วมของประชาชนตำบลริมปิงที่ร่วมกันจัดทำบันทึกข้อตกลงที่ด้วยระบบสุขภาพ เพื่อใช้เป็นแนวทางการดำรงชีวิต และกรอบการดำเนินงาน ของประชาชน หน่วยงาน องค์กรชุมชน ภาคเอกชนในตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน รวมถึงบุคคล หน่วยงาน องค์กรชุมชนอื่นๆ ที่เข้ามาดำเนินกิจกรรมร่วมกันในพื้นที่ตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน

สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของประชาชนตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูนที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

คุณธรรม หมายความว่า คุณความดีที่บุคคลพึงสำนึกใน จิตใจตนในเรื่อง ความจริง ความดีงาม และใช้เป็นหลักในการ ดำเนินชีวิต

จริยธรรม หมายความว่า แนวทางประพฤติที่ยึดหลักคุณธรรม

จิตสำนึกสาธารณะ หมายความว่า การที่บุคคลมีจิตใจ
ที่คำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นและให้ความสำคัญต่อผลประโยชน์
ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

วัฒนธรรม หมายความว่า วิธีชีวิตแห่งความดีงามที่ประพฤติ
ปฏิบัติสืบต่อกันมา บนพื้นฐานแห่งการรับรู้ร่วมกันในการดำเนินชีวิต
ประจำวัน โดยสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและธรรมชาติ
ในตำบลริมปิง

ประเพณี หมายความว่า กิจกรรมทางวัฒนธรรมที่ดำเนิน
อยู่อย่างสม่ำเสมอ

ศีล ๕ หมายความว่า แนวทางปฏิบัติให้ตัวเราอยู่ใน
ทำนองคลองธรรม เป็นการกระทำให้จิตบริสุทธิ์ ประกอบด้วย

๑. เว้นจากการทำลายชีวิต
๒. เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้
๓. เว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม
๔. เว้นจากการพูดเท็จ
๕. เว้นจากการดื่มเครื่องดื่มของเมา

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายความว่า แนวทางปฏิบัติที่ยึดหลักความพอเพียง มีเหตุผล มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆมาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน

อายุมั่น ขวัญเย็น หมายความว่า ภาวะของประชาชน ตำบลริมปิงที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม โดยอาศัยความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร ความสามัคคีของคนในชุมชนตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน

การมีส่วนร่วม หมายความว่า การที่ทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกิจกรรม ร่วมรับผลประโยชน์ ร่วมรับผิดชอบ และร่วมติดตามประเมินผล กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในพื้นที่

สถานบริการ หมายความว่า สถานที่ซึ่งให้บริการและหรืออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตของผู้คนในชุมชนตำบลริมปิง

หน่วยงาน หมายความว่า หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่และนอกพื้นที่ตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูนและ เข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่ายหรือดำเนินกิจกรรมในตำบลริมปิง

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หมายความว่า ราชการ ส่วนท้องถิ่นที่ได้รับการเลือกตั้งจากประชาชนในท้องถิ่นนั้น มีอำนาจหน้าที่ในการบริหารจัดการบริการสาธารณะตามกฎหมาย เพื่อประโยชน์สุขของชุมชนในท้องถิ่นนั้น เช่น กรุงเทพมหานคร (กทม.) เมืองพัทยา เทศบาล องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) เป็นต้น

องค์กร กลุ่มชุมชน หมายความว่า องค์กรหรือกลุ่มของ ประชาชนที่รวมตัวกันโดยมีการจัดตั้งจากหน่วยงานของรัฐ หรือ ตามพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้อง หรือก่อตั้งกันเองภายในพื้นที่ และเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วไป โดยมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมและสาธารณะ

ศูนย์ข้อมูลกลาง หมายความว่า สถานที่รวบรวม จัดเก็บ นำเสนอข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพ

การคืนข้อมูล หมายความว่า การส่งมอบข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การแปรผล ให้แก่ผู้มีส่วนได้เสีย

ภาคีเครือข่าย หมายความว่า หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน องค์กรชุมชน ที่มีเจตจำนง ร่วมดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสุขภาวะของประชาชนตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายความว่า การกระทำที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคล มีสุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม สนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล การจัดสภาพแวดล้อม สิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมปลอดภัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ คุณภาพชีวิต ที่ดีของบุคคล ครอบครัว และสังคม

การป้องกันโรค หมายความว่า การกระทำใดๆ หรืองดเว้น การกระทำอันใดมีความมุ่งหมายให้บุคคลไม่เจ็บป่วย ไม่ป่วยกลับซ้ำ หรือไม่มีการแพร่ระบาดของโรค แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ คือ การป้องกันก่อนการเกิดโรค กระบวนการยับยั้งระหว่างการเกิดโรค การฟื้นฟูสภาพหลังการเจ็บป่วยมิให้ป่วยซ้ำ

การควบคุมโรค หมายความว่า การกระทำใดๆ ที่มีความมุ่งหมายจำกัดการเกิดโรคมิให้มีการแพร่ระบาด รวมถึงการเตรียมความพร้อมในการควบคุมโรคเมื่อมีการระบาดของโรคทั้งโรคติดต่อโรคไม่ติดต่อ อันตรายจากสารเคมีต่างๆ สารปนเปื้อนในอาหาร

ภัยพิบัติ หมายความว่า ภัยอันเกิดจากเหตุทั้งปวงที่มีผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินรวมถึงเหตุจากภัยธรรมชาติอันส่งผลให้เกิดการระบาดของโรค

การควบคุมและป้องกันปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ

หมายความว่า การจัดการกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ เชื้อโรค สารเคมี ภัยธรรมชาติ รวมทั้งระบบต่างๆ ในสังคม เพื่อป้องกันและลดผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งสร้างปัจจัยที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีด้วย

พาหะนำโรค หมายความว่า ตัวการที่นำโรคมາติดต่อกับผู้อื่น

การบริการด้านสุขภาพ หมายความว่า การบริการต่างๆ อันเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ การตรวจวินิจฉัยและบำบัดสภาวะ การเจ็บป่วย และการฟื้นฟูสมรรถภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

เกณฑ์ชี้วัดด้านสุขภาพ หมายความว่า สิ่งที่แสดงให้เห็นผลที่เกิดจากการกระทำใดๆต่อการดำเนินงานด้านสุขภาพ

สัมมาชีพ หมายความว่า การประกอบอาชีพที่ดีและสุจริต

จิตอาสา หมายความว่า ผู้ที่มีจิตเจตนิม ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คิดหวังสิ่งตอบแทน

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายความว่า ความรู้ ความสามารถในด้านต่างๆ ที่สร้างสมและถ่ายทอดกันมาในแต่ละรุ่นของชุมชนท้องถิ่น

การจัดการความรู้ หมายความว่า การดำเนินการให้ความรู้เหล่านั้นสามารถคงอยู่ และสืบทอดให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นที่ต้องการ

เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ หมายความว่า การจัดให้มีสถานที่พูดคุย ปรึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อใช้และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ

เกษตรอินทรีย์ปลอดภัยจากสารพิษ หมายความว่า การทำการเกษตรโดยมีความเข้าใจในการใช้สารเคมีต่างๆ ทางเกษตร และมีจิตสำนึกที่คำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภค

มาตรการทางสังคม หมายความว่า ข้อตกลงใดๆ ที่เกิดขึ้น
จากชุมชนส่วนรวม เพื่อให้เป็นผลบังคับและมีความมุ่งหมายให้มีการปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น

ข้อที่ ๔ ธรรมนูญฉบับนี้ใช้เป็นแนวทางการดำรงชีวิต
ด้านสุขภาพและกรอบการดำเนินงาน ของประชาชน หน่วยงาน
องค์กรชุมชน ภาคเอกชนในตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน
รวมถึงบุคคล หน่วยงาน องค์กรชุมชนอื่นๆ ที่เข้ามาดำเนินกิจกรรม
ร่วมกันในพื้นที่ตำบลริมปิง อำเภอเมืองลำพูน

หมวดที่ ๑

ปรัชญาแนวคิดระบบสุขภาพตำบลริมปิง

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่นิสัยสุขภาพ โดยการร่วมสร้างสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน โดยอาศัยความรัก ความเข้าใจ ความสามัคคี ตามวิถีประชาธิปไตย และอาศัยพื้นฐานทาง คุณธรรม จริยธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อจรรโลงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม รักรักษ์ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน เพื่อให้ตำบลริมปิงเป็นตำบลแห่งความสุข มุ่งสู่ "อายุมัน ขวัญยืน"

หมวดที่ ๒

การจัดระบบสุขภาพที่พึงประสงค์

ต่อสุขภาพะชุมชนตำบลริมปิง

ข้อที่ ๕ โดยมาตรฐานทั่วไปของคนตำบลริมปิง ควรรักษา คีล ๕ ให้เป็นปกติหรือตามหลักคำสอนของศาสนาที่ตนเองนับถือ

ข้อที่ ๖ คนตำบลริมปิงมีคุณธรรม มีจริยธรรม มีจิตสำนึก สาธารณะ และมีสุขภาพจิตดี

ข้อที่ ๗ ส่งเสริมสถานบริการในเขตพื้นที่ตำบลริมปิง มีมาตรฐานการบริการที่เอื้อต่อสุขภาพ

ข้อที่ ๘ มีการจัดการธรรมชาติให้ร่มรื่น ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เอื้อต่อสุขภาพ

ข้อที่ ๙ มีการส่งเสริมและอนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรม และประเพณีที่ดีงาม

ข้อที่ ๑๐ มีการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาฝีมือส่งเสริมสัมมาชีพของคนใน

ชุมชน

ข้อที่ ๑๑ ส่งเสริมการจัดทำแผนงาน/โครงการและ/หรือสนับสนุนเครื่องเล่น/อุปกรณ์ ที่ส่งเสริมสุขภาพ

ข้อที่ ๑๒ ส่งเสริมสนับสนุนให้คนตำบลริมปิง และองค์กรที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการจัดการระบบสุขภาพ

ข้อที่ ๑๓ ส่งเสริมสนับสนุนให้เด็ก และเยาวชนมีจิตสำนึกเกิดจิตอาสาพัฒนางานที่ส่งเสริมสุขภาพ

ข้อที่ ๑๔ กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลริมปิง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ควรใช้ธรรมนุญสุขภาพเป็นแนวทางในการจัดทำแผนแม่บทในการดำเนินงาน

ข้อที่ ๑๕ มีระบบการจัดการฐานข้อมูลสุขภาพที่มีคุณภาพ (ครอบคลุม ครบถ้วน ถูกต้อง เป็นปัจจุบัน)

ข้อที่ ๑๖ ปลุกฝัง เสริมสร้างพฤติกรรม ค่านิยมการบริโภค
ของบุคคล ครอบครัว ชุมชนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

ข้อที่ ๑๗ ปลุกจิตสำนึกในการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตราย
ส่วนบุคคลในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตประจำวัน

ข้อที่ ๑๘ ส่งเสริมครอบครัวให้มีความอบอุ่นมีสุขภาพจิตดี

หมวดที่ ๓

การดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว

ข้อที่ ๑๙ คนตำบลริมปิง ควรกินอาหารหลากหลายชนิด
มากที่สุดให้ครบ ๕ หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันและแป้ง
ในปริมาณมากเกินไป ควรเน้นอาหารประเภทผักผลไม้ให้มากขึ้น
และหันมาปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภคในครัวเรือน

ข้อที่ ๒๐ คนตำบลริมปิง ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียง
อย่างเดียวจนถึง ๖ เดือน และควรให้ลูกได้รับนมแม่ร่วมกับอาหาร
ตามวัยจนถึง ๒ ปี

ข้อที่ ๒๑ คนตำบลริมปิง ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ
ครั้งละ ๓๐ นาทีขึ้นไป อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน

ข้อที่ ๒๒ คนตำบลริมปิง ควรคิดในทางบวก เชิงสร้างสรรค์ ทำอารมณ์จิตใจให้ร่าเริง อยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง

ข้อที่ ๒๓ คนตำบลริมปิง ควรจัดสภาพแวดล้อมในบ้าน ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนด้วย

ข้อที่ ๒๔ คนตำบลริมปิง ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ เกิดโรคต่างๆ เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกิน อาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน

ข้อที่ ๒๕ คนตำบลริมปิง ต้องคาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์ และสวมหมวกกันน็อคขณะขี่รถจักรยานยนต์ (รถเครื่อง) ตามที่กฎหมายกำหนด

ข้อที่ ๒๖ คนตำบลริมปิง ควรลด ละ เลิกอบายมุข เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ซึ่งเป็น ภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ

ข้อที่ ๒๗ ให้ศาสนสถานเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน มีการจัดกิจกรรมทางศาสนาและมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ทางด้านสุขภาพ

หมวดที่ ๔

การควบคุมป้องกันปัจจัยคุกคามต่อสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

ข้อที่ ๒๘ มีการเฝ้าระวัง ควบคุมป้องกันสิ่งเสพติด และ
ภัยทางสังคมทุกประเภทให้แก่ ประชาชนตำบลริมปิงโดยเฉพาะ
ในกลุ่มเด็ก และเยาวชน

ข้อที่ ๒๙ มีมาตรการควบคุม กำกับ การรวมกลุ่มในเชิง
ไม่สร้างสรรค์ของเด็กและเยาวชน และกลุ่มชนในตำบลริมปิง

ข้อที่ ๓๐ สนับสนุนการมีส่วนร่วมของครัวเรือนในการ
เฝ้าระวังและป้องกันภัยพิบัติ ที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ
ทั้งทางกาย และจิตใจ

ข้อที่ ๓๑ สนับสนุน และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว
ในการเฝ้าระวัง ควบคุมป้องกันโรคติดต่อในชุมชน

ข้อที่ ๓๒ มีการควบคุมครัวเรือน สถานประกอบการใน
การจัดการขยะสิ่งปฏิกูล น้ำเสีย แสง เสียง กลิ่น คิว้น ฝุ่นละออง
และความเร็วของยวดยานพาหนะให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อที่ ๓๓ มีมาตรการทางสังคมในการควบคุมจัดการ
ลงโทษ/ชดเชย ปัจจัยคุกคามทางสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน

ข้อที่ ๓๔ คนตำบลริมปิง มีส่วนร่วมในการพัฒนาหมู่บ้าน
เช่น วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ สถานที่สาธารณะและปลูกต้นไม้
ปรับภูมิทัศน์ให้สวยงามอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

หมวดที่ ๕

การติดตามประเมินผลและควบคุมด้านสุขภาพ

ข้อที่ ๓๕ ให้สถานบริการสาธารณสุข กองทุนหลักประกัน
สุขภาพตำบลริมปิง และเทศบาลตำบลริมปิง นำเสนอ
ผลการดำเนินงานด้านสุขภาพต่อชุมชนตำบลริมปิง อย่างน้อย
ปีละ ๑ ครั้ง

ข้อที่ ๓๖ ให้สถานบริการสาธารณสุข จัดบริการตรวจ
และ/หรือประเมินภาวะสุขภาพระดับบุคคล รวมทั้งประเมิน
ความพึงพอใจในการรับบริการด้านสุขภาพ

ข้อที่ ๓๗ ให้สถานบริการสาธารณสุข กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลริมปิง และเทศบาลตำบลริมปิงมีระบบการประเมินผลงานวิจัย และการคืนข้อมูลด้านสุขภาพสู่ชุมชนตำบลริมปิง

ข้อที่ ๓๘ คนในพื้นที่ตำบลริมปิง ร่วมกำหนดเกณฑ์ชี้วัดด้านสุขภาพและนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดระบบสุขภาพของคนในตำบลริมปิง

หมวดที่ ๖

การสร้างและพัฒนาบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับด้านสุขภาพ

ข้อที่ ๓๙ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริม สนับสนุนในการผลิตบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยคัดเลือกจากบุคคลในพื้นที่ตำบลริมปิง

ข้อที่ ๔๐ ต้องมีการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องด้านสุขภาพในพื้นที่ตำบลริมปิง ตามบทบาทหน้าที่

ข้อที่ ๔๑ สนับสนุน ส่งเสริม ให้ประชาชนตำบลริมปิง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกันโรค และสร้างเสริมสุขภาพ

หมวดที่ ๗

การคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภค

ข้อที่ ๔๒ ต้องจัดให้มีคณะกรรมการดูแล และคุ้มครอง
ผู้บริโภคตำบลริมปิง

ข้อที่ ๔๓ มีเกณฑ์ เงื่อนไข และ/หรือมาตรฐานของสินค้า
บริการ สถานบริการ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

หมวดที่ ๘

การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ และบริการข้อมูลด้านสุขภาพ

ข้อที่ ๔๔ จัดให้มีการประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ข้อมูล
ข่าวสารด้านสุขภาพ แก่ประชาชนตำบลริมปิงอย่างต่อเนื่อง
ด้วยวิธีการที่หลากหลาย

ข้อที่ ๔๕ สำนักธรรมนูญสุขภาพตำบลริมปิง มีการบริหาร
จัดการข้อมูล สถานะทางสุขภาพ"เป็นศูนย์ข้อมูลกลางและ/หรือ
ธนาคารความรู้" ทางด้านสุขภาพ

ข้อที่ ๔๖ มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพอย่างน้อย
ปีละ ๑ ครั้ง

หมวดที่ ๙

เศรษฐกิจพอเพียง พัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

ข้อที่ ๔๗ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น/หน่วยภาครัฐ/
ภาคเอกชน สนับสนุนงบประมาณ บุคลากร เจ้าหน้าที่ เพื่อพัฒนา
ภูมิปัญญาท้องถิ่น การแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือกตาม
แนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ข้อที่ ๔๘ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น/หน่วยงานภาครัฐ/
ภาคเอกชน สนับสนุนองค์ความรู้บุคคล ครอบครัว กลุ่มจัดตั้งตาม
ภารกิจ "เกษตรอินทรีย์ปลอดภัยจากสารพิษ" ตามแนวทางปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงอย่างต่อเนื่อง

ข้อที่ ๔๙ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น/หน่วยงานภาครัฐ/
ภาคเอกชน สนับสนุนและส่งเสริมการบริหารจัดการพัฒนายกระดับ
ภูมิปัญญาท้องถิ่น การแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก
เกษตรอินทรีย์ปลอดภัยจากสารพิษ ครอบคลุมพื้นที่ตำบลริมปิง

ข้อที่ ๕๐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น/หน่วยงานภาครัฐ/
ภาคเอกชน สนับสนุนส่งเสริมกลุ่มจัดตั้งตามภารกิจให้สามารถ
พึ่งตนเองโดยพัฒนาให้เป็นสัมมาชีพ

หมวดที่ ๑๐

การระดมทรัพยากร และสนับสนุนงบประมาณ การดำเนินงานด้านสุขภาพ

ข้อที่ ๕๑ เทศบาลตำบลริมปิง จัดสรรงบประมาณ สนับสนุน ส่งเสริมการสร้างสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรค การฟื้นฟูสภาพ รวมถึงการสร้างแกนนำส่งเสริมสุขภาพ แกนนำควบคุมป้องกันโรค แกนนำฟื้นฟูสภาพ และ/หรือ เยี่ยมบ้าน

ข้อที่ ๕๒ เทศบาลตำบลริมปิง จัดสถานที่ออกกำลังกาย จักรด และ/หรือ หน่วยบริการควบคุมป้องกันโรครวมถึงตั้งหน่วย บริการฟื้นฟูสภาพ และ/หรือ เยี่ยมบ้าน

ข้อที่ ๕๓ เทศบาลตำบลริมปิง ออกประกาศ/คำสั่ง แต่งตั้ง คณะกรรมการดำเนินงานระบบสุขภาพระดับตำบลริมปิง ครอบคลุม บุคลากร หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง

ข้อที่ ๕๔ หน่วยงาน องค์กร ตัวแทนกลุ่มชุมชน บุคคล ในพื้นที่ตำบลริมปิงมีส่วนร่วมเสนอเทศบัญญัติเกี่ยวกับสุขภาพ ต่อสภาเทศบาลตำบลริมปิง และเสนอข้อกำหนดเพื่อบังคับใช้ใน พื้นที่ตำบลริมปิง

หมวดที่ ๑๑

สำนักธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง

ข้อที่ ๕๕ ที่ตั้ง : ตั้งในสำนักงานเทศบาลตำบลริมปิง เลขที่ ๙๙๙ หมู่ที่ ๖ ตำบลริมปิง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

๑. อำนาจหน้าที่

๑.๑ เป็นองค์กรชุมชนควบคุมกำกับการทำงานขับเคลื่อน

"ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง"

๑.๒ นายกเทศมนตรีตำบลริมปิง เป็นเจ้าภาพหลักในการจัดตั้งองค์กรต่างๆ ตามนัย **"ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง"**

๒. การบริหารจัดการ **"สำนักธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง"** ให้เป็นไปตามระเบียบ **"ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง"**

๒.๑ คณะที่ปรึกษาสำนักธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง ประกอบด้วย

๑. เจ้าคณะตำบลริมปิง

๒. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำพูน

๓. สาธารณสุขอำเภอเมืองลำพูน

๔. เกษตรอำเภอเมืองลำพูน

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปิง พ.ศ. ๒๕๕๓

๒๑

๕. ปลัดอำเภอผู้รับผิดชอบพื้นที่ตำบลริมปิง

๖. พัฒนาการอำเภอเมืองลำพูน

๒.๒ คณะกรรมการสำนักธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพ
ตำบลริมปิง ประกอบด้วย

๑. นายกเทศมนตรีตำบลริมปิง

ประธานคณะกรรมการฯ

๒. รองนายกเทศมนตรีตำบลริมปิง

ผู้ดูแลรับผิดชอบงานสาธารณสุข

รองประธานฯ คนที่ ๑

๓. รองนายกเทศมนตรีตำบลริมปิง

รองประธานฯ คนที่ ๒

๔. ประธานสภาเทศบาลตำบลริมปิง

๕. กำนันตำบลริมปิง

๖. ผู้ใหญ่บ้านในพื้นที่ตำบลริมปิง

๗. ผู้อำนวยการโรงเรียนตำบลริมปิง

๘. ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศรีบังวัน

๙. ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดป่ายาง

๑๐. เกษตรตำบลริมปิง

๑๑. หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลริมปิง

๑๒. หัวหน้าตุ้มยามตำบลริมปิง

๑๓. ปลัดเทศบาลตำบลตริมปิง
๑๔. สมาชิกสภาเทศบาลตำบลตริมปิง
๑๕. หัวหน้ากองวิชาการและแผนงาน เทศบาล
ตำบลตริมปิง
๑๖. ประธานสภาเด็กและเยาวชนตำบลตริมปิง
๑๗. ตัวแทนกลุ่มอาชีพในพื้นที่ตำบลตริมปิง
๑๘. ประธานกลุ่มตริมปิงรวมใจ
๑๙. ประธานชมรมผู้พิการตำบลตริมปิง
๒๐. ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลตริมปิง
๒๑. ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ
หมู่บ้านตำบลตริมปิง
๒๒. ประธานแม่บ้านตำบลตริมปิง
๒๓. ประธานสถาบันการเงินชุมชนตำบลตริมปิง
๒๔. ประธานกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลตริมปิง
๒๕. หัวหน้ากองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลตริมปิง เลขานุการ
๒๖. นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลตริมปิง
ผู้ช่วยเลขานุการ

๒.๓ คณะกรรมการสำนักธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพ
ตำบลริมปิง แต่งตั้งคณะอนุกรรมการ ๔ ฝ่าย ประกอบด้วย

๑. คณะอนุกรรมการฝ่าย ยกร่างธรรมนูญสุขภาพ
ตำบลริมปิง
๒. คณะอนุกรรมการฝ่าย รับฟังความคิดเห็น
๓. คณะอนุกรรมการฝ่าย ประชาสัมพันธ์
๔. คณะอนุกรรมการฝ่าย ติดตามประเมินผล

หมวดที่ ๑๒ บทเฉพาะกาล

ข้อที่ ๕๖ การยื่นขอแก้ไขธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพ
ตำบลริมปิงต้องประกอบไปด้วยประชาชนในพื้นที่ตำบลริมปิง
จำนวนไม่น้อยกว่า ๑ ใน ๓ ของจำนวนประชากรในพื้นที่ตำบลริมปิง
และคณะกรรมการธรรมนูญสุขภาพตำบลริมปิงจำนวนไม่น้อยกว่า
หนึ่งในสามของคณะกรรมการทั้งหมด

ข้อที่ ๕๗ การแก้ไขเพิ่มเติมธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพ
ตำบลริมปิงฉบับนี้ให้ดำเนินการเสมือนการจัดทำหรือผ่านเวทีรับฟัง
แสดงความคิดเห็นของคนตำบลริมปิง การเสนอต้องยึดหลักเหตุผล
ความจำเป็นและประโยชน์ที่จะบังเกิดแก่คนในตำบลริมปิง
การดำเนินการแก้ไขเพิ่มเติมต้องผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการ
ธรรมนูญสุขภาพตำบลริมปิง และต้องแจ้งวาระดังกล่าวต่อสาธารณชน
ทราบก่อนการจัดทำเวทีรับฟังความคิดเห็นไม่น้อยกว่า ๓๐ วัน
มติการแก้ไขต้องมีผู้เห็นชอบเกินกึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมเวทีดังกล่าว

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อะภิปูชะยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ ฐัมมํ อะภิปูชะยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาวะะวา, พุทฺธังภาวะะวันตัง อภิวาเทมิ.

(กราบ)

สะวากขาโต ภาวะะวะตา ฐัมโม, ฐัมมํ นะมัสสามิ.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สภาวะะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.

(กราบ)

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง กันเต วิสุัง วิสุัง รักขะนัตถายะ
ติสสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ มะยัง กันเต วิสุัง วิสุัง รักขะนัตถายะ
ติสสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ
ตะติยัมปิ มะยัง กันเต วิสุัง วิสุัง รักขะนัตถายะ
ติสสะระณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิยาจามะ
(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๕ ข้อ
พร้อมทั้งพระรัตนตรัย เพื่อประโยชน์แก่การรักษาต่างๆ กัน)

คำให้ศีล

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(สวด ๓ จบ)

สรณคมน์

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
(เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ให้ผู้อื่นฆ่า)
๒. อะทินนาทานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
(เว้นจากการลัก, น้อ ของผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ให้ผู้อื่นลัก, น้อ)
๓. กาเมสุมิฉานารา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
(เว้นจากการประพฤติดิฉิดในกาม)

๔. มุสวาทา เวมณี ลิกขาปทํ สมาதியามิ

(เว้นจากการพูดเท็จ คำไม่เป็นจริง และล่อลวงอำพรางผู้อื่น)

๕. สุราเมрымชฺชุปมาทฏฐานา เวมณี ลิกขาปทํ สมาதியามิ

(เว้นจากการดื่มสุรา เมรัย เครื่องดองของทำใจให้คลั่งไคล้ต่างๆ)

คำอาราธนาธรรม	คำแปล
พรั้มมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ กัตถัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะละ สันธิชะ สัตตาปประชกชชะชาติกา เทเสตุम्मัง อะนุกัมปิมังชัง	ท้าวสหัมบดีพรหมผู้เป็นอธิบดีของโลก กราบทูลวิงวอนสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลายที่มีรูป คือ กิเลสในดวงตาเบาบางยังมีอยู่ในโลกนี้ ขอพระองค์ทรงแสดงธรรมอนุเคราะห์ หมู่นี้เถิด

คำถวายพรพระ

อิติปิ โส ณะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชาจะระณะ
สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะ
สาระถิ สัตถา เทวะมะ นุสสานัง พุทโธ ณะกะวาติ (พุทธคุณ)

สวากขาโต ณะกะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิแปตลิกา โอปะนะยิกา ปัจฉัตถัง เวทิตัพโพ วิญญูฮีติ (ธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ อุกุปะฏิปันโน
ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามิฉิปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ
ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย อัญชะลีกะระณีโยอะนุตตะรัง
ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร
อะหัง อภัยปัชชो โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก
อะหัง อนีนฺโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค
สุखी อุตตานัง ปะริหะรามิ	จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

คำแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น

สัตว์เพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย
อภัยปัชชมา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
อนีนฺมา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์ กายทุกข์ใจเลย
สุখี อุตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจรักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยสิ้นเถิด

คำหยาตน้ำเมืองเหนือ

อิทัง ทานะกัมมัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ โน นิจจัง

อิทัง สีละกัมมัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ โน นิจจัง

อิทัง ภาวนากัมมัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ โน นิจจัง

ยังกิญจิ กุสะลัง กัมมัง กัตตัพพัง สัพเพหิ กะตัง ปุญญัง
โน อนุโมทนต์ สุณฺณตฺ โภณโต เย เทวา อัสสะมิงฐาเน อาทิตะตา
ทีฆายุกา สะทา โหนตุ สัพเพสัตตะสาสุชี อัตตานิัง ประิหะรันตฺ
มาตาปีตะโร สุชิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจันตฺ สัพเพญาตะกา สุชิตา
โหนตุ ทุกขา ปะมุจันตฺ สัพเพอัญญาตะกา สุชิตา โหนตุ ทุกขา
ปะมุจันตฺ สัพเพปิสา จา สัพเพยักขา สัพเพเปตา จะสุชิตา
โหนตุ ทุกขา ปะมุจันตฺ สัพเพนิกขัตตะตา สุชิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจันตฺ
สัพเพเทวา สุชิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจันตฺ สัพเพอาจะริยุปัชฌายา
สุชิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุญัจตฺ สัพพะสัมปัตติโย สะมิชฌันตฺโว

วันทาหลวง

วันทามิ พุทฺธัง สัพพะ เมวะ โทสึง ขะมะละ เม กันเต

วันทามิ ฐัมมัง สัพพะ เมวะ โทสึง ขะมะละ เม กันเต

วันทามิ สังฆัง สัพพะ เมวะ โทสึง ขะมะละ เม กันเต

วันทามิ คะรุปัชฌายาจะริเย สัพพะ เมวะ โทสึง ขะมะละ เม กันเต

วันทามิ กัมมัฏฐานัง สัพพะ เมวะ โทสึง ขะมะละ เม กันเต

วันทามิ อาราเม พัทธะสีมัง สัพพะ เมวะ โทสึง ขะมะละ เม กันเต

วันทามิ เจติยง สัพพัง สัพพัญญานะสุ ปะติภูจฺจิตา สะระริระชาตุโย
มะหาโพธิง สะกะลัง พุทธะรูบง สะทา นาคะโลเก เทวะโลเก
พรหมะโลเก ชัมพูทีเป ลังกาทีเป สะระริระชาตุโย เกสาธาตุโย
อะระหันตาธาตุโย เจติยง คันธะกุฎิง จาตุราสีติ สะหัสเส
ธัมมกัซนธะ สัพเพสัง ปาทะเจติยัญจะ อะหัง วันทามิ สัพพะโสฯ

วันทน้อย

วันทามิ ภันเต สัพพัง อะปะราธัง ชะมะละ เม ภันเต มยา
กะตัง ปุญญัง สามินา อนุโมทิตัพพัง สามินา กะตัง ปุญญัง
มัยหังทาตัพพัง สาธุ สาธุ อนุโมทามิ ฯ

คำลาพระ

หันทะทานิ มะยัง ภันเต คัจฉามะ พะหุกิจจา มะยัง พะหุกะระณียา
(พระสงฆ์กล่าวว่า ยัสสะทานิ ตุมहे กาลัง มัญญะละ)
(รับพร้อมกันว่า) สาธุ ภันเต.

วันดีวันเสีย

มือจัน วันดี ของดีแห่งล้านนา
จากโบราณจารย์ล้านนา

เดือน เกียง - ห้า - เก้า เสีย วันอาทิตย์ กับ วันจันทร์
ยี่ - หก - สิบ เสีย วันอังคารวันเดียว
สาม - เจ็ด - สิบเอ็ด เสีย วันเสาร์ กับ วันพฤหัสบดี
สี่ - แปด - สิบสอง เสีย วันศุกร์ กับ วันพุธ

วันนำโชค ทั้งข้างขึ้น - ข้างแรม

๑ คำ	ข้างแควขึ้นสู่โรงธรรม ดี
๒ คำ	ฝั่งธรรมกลางป่าช้า ไม่ดี
๓ คำ	ล้างมือถ้าคอยกิน ดี
๔ คำ	นอนปล้ำยตื่นตากแดด ไม่ดี
๕ คำ	ผีแวดล้อมป้องเอา ไม่ดี
๖ คำ	ลงสะเปาไปก้า ดี
๗ คำ	เคราะห์อยู่หน้าตาจน ไม่ดี
๘ คำ	สาละวนบ่เมี้ยน ไม่ดี
๙ คำ	ถูกเสี้ยนพระราม ไม่ดี
๑๐ คำ	หาความงามบ่ได้ ไม่ดี
๑๑ คำ	ขี้ฮ้ายกลายเป็นดี ดี
๑๒ คำ	บ่มีดีสักอย่าง ไม่ดี
๑๓ คำ	จ้ายะปรัมจมปุ ดี
๑๔ คำ	สัตถูปองฆ่า ไม่ดี
๑๕ คำ	ถูกแม่ผีหลวง ไม่ดี

กิจกรรม วันดี

นุ่งผ้าใหม่	อาทิตย์ - จันทร์ - อังคาร - พฤหัสบดี - ศุกร์
สระผม	อาทิตย์ - จันทร์ - อังคาร - พฤหัสบดี - ศุกร์ - เสาร์
ตัดผม	อาทิตย์ - จันทร์ - พฤหัสบดี - ศุกร์ - เสาร์
ตัดเล็บ	จันทร์ - พุธ - ศุกร์