

การดูแลสุขภาพด้วยหลักกรรมชาติบำบัด

และภูมิปัญญาไทย อำเภอหน้าพอง



โดย

นพ.วิชัย อิศวภาคย์

สาเหตุการป่วยของผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลน้ำพอง

- ส่วนใหญ่ยังเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและสามารถป้องกันได้
- ในขณะที่เดียวกันทรัพยากรทางการบริการยังมีข้อจำกัด



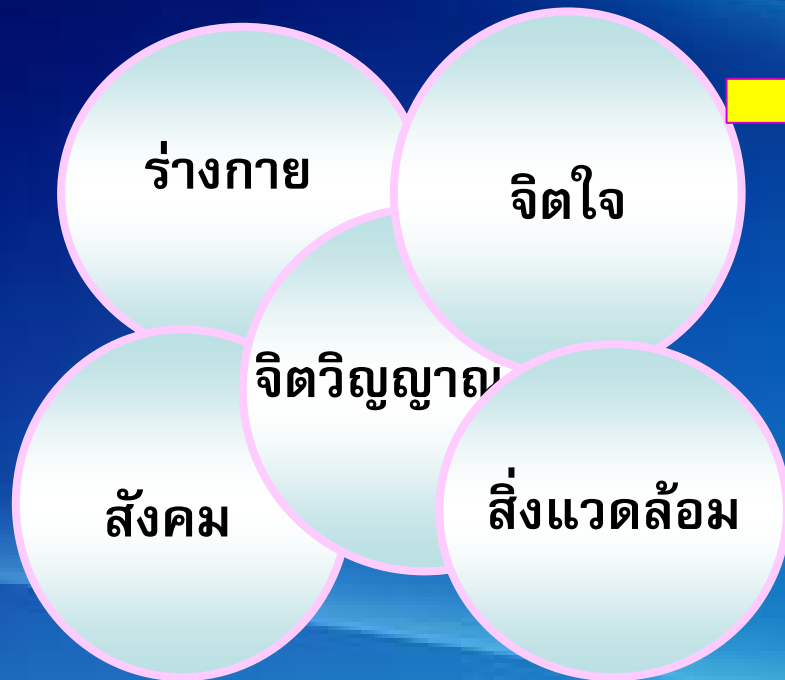
- อันดับสูงสุดได้แก่โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

เกิดภาวะแทรกซ้อน นอนรักษานาน เสียเงิน เสียเวลา
ทุกข์ทรมานมากขึ้น

- จำนวนผู้ป่วยในเฉลี่ยต่อ
วัน 98 คน/วัน
- อัตราการครองเตียง
ร้อยละ 158-159



กรอบแนวคิด : สุขภาพองค์รวมและธรรมชาติบำบัด



ใช้วิธีธรรมชาติ

ความเจ็บป่วย เป็นผลจากการเสียดุลตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งเกิดจากที่ตัวบุคคลกระทำเอง หรือ จากสังคม และ สิ่งแวดล้อมภายนอกที่มากกระทบ

เป้าหมาย  การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ



ศูนย์ธรรมชาติบำบัด โรงพยาบาลน้ำพอง

เป้าหมายการดำเนินการ

- ผู้ให้บริการ

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลและPCU

- ผู้รับบริการ

- กลุ่มผู้ป่วยและญาติในสถานบริการ และชุมชน
- ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ติดเชื้อเอดส์

กิจกรรมดำเนินงานปี 2550

- **การดำเนินงานในโรงพยาบาล**
 - ผู้ป่วยนอก : สวดมนต์เช้า ฝึกการหายใจ โยคะ สมาธิ
 - ผู้ป่วยใน : สวดมนต์เช้า-เย็น ตักบาตร ทำสมาธิก่อนนอน
ฟังธรรม ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
 - โครงการศูนย์ดูแลสุขภาพองค์รวม
: กลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์/กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน
- **การดำเนินงานในชุมชน/สอ.**
 - กลุ่มผู้สูงอายุ/กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน

กิจกรรมดำเนินการ

พัฒนาศักยภาพบุคลากรโดย จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง ” ดุลยภาพบำบัดและการปรับสมดุลโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ ”

สำหรับบุคลากรโรงพยาบาลและ PCU ที่สนใจ
วันที่ 2-4 พฤษภาคม 2550



อบรม โยคะ-สมาธิ สำหรับเจ้าหน้าที่ PCU และ พนักงานนวดแผนไทย วันที่ 23-25 พฤษภาคม 2550



พัฒนาศักยภาพบุคลากรเพิ่มเติม เรื่อง “การเผชิญความตายอย่างสงบ” วันที่ 6-8 มิถุนายน 2550



สำหรับเจ้าหน้าที่

ในโรงพยาบาล

เจ้าหน้าที่ศูนย์เวชปฏิบัติ
ครอบครัวและผู้ที่สนใจ
ฝึกทักษะการบริหารกาย-
บริหารจิตด้วยโยคะ-สมาธิ

ทุกวันพุธ



สำหรับผู้ป่วยและญาติ

ฝึกทักษะและให้ความรู้แก่ ผู้มารับบริการ

ที่แผนกผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และศูนย์เวชปฏิบัติครอบครัวทุกวัน



กิจกรรมดำเนินงานปี 2551

- จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
 - ประกอบด้วยสหสาขาวิชาชีพ ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์
เภสัชกร พยาบาล นักกายภาพบำบัด โภชนากร
และแพทย์แผนไทย
- จัดตั้งศูนย์ธรรมชาติบำบัดในโรงพยาบาล
 - มีผู้ป่วยเบาหวานสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 30 ราย
เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง 25 ราย คิดเป็น 83%

สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

ระยะเวลา : ก.พ. — ก.ย. 2551

- **กิจกรรมหลัก**

1. ตรวจเลือด/ตรวจสุขภาพ/รับยา



สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

2. ไหว้พระสวดมนต์/บริหารจิต/ฝึกสมาธิ



สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

3. บริหารกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปรับสมดุลร่างกาย



สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

4. ดื่มน้ำสมุนไพร/รับประทานอาหารสุขภาพ



สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

5. สนทนากลุ่ม/แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ให้คำปรึกษา



สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

6. ทบทวนกิจกรรม/สรุปประเมินผล



สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

- **กิจกรรมเสริมความรู้**

ครั้งที่ 1 - ความรู้เรื่องโรคและภาวะแทรกซ้อน

ครั้งที่ 2 - การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและสุขภาพฟัน

ครั้งที่ 3 - การออกกำลังกายและปรับสมดุลร่างกาย

ครั้งที่ 4 - อาหารเบาหวานและอาหารเพื่อสุขภาพ

ครั้งที่ 5 - สมุนไพรรักษาโรคเบาหวานและยาเบาหวาน

ครั้งที่ 6 - จิตบำบัดและสมาธิบำบัด

ครั้งที่ 7 - การดูแลเท้า

ครั้งที่ 8 - ทบทวนกิจกรรมและสรุปผล

สรุปโครงการศูนย์ธรรมชาติบำบัด

“ ปัจจุบันการให้สุขศึกษาโดยการสอนไม่ค่อยได้ผล
ส่วนมากผู้ป่วยรู้แล้ว แต่ทำไม่ได้ ”

“ กลุ่มธรรมชาติบำบัด ใช้กลุ่มเป็นตัวกระตุ้น เสริมกำลังใจ
ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้หลักมิตรภาพบำบัด
เจ้าหน้าที่จะช่วยกระตุ้น เสริมกิจกรรมที่สอดคล้องกับ
วิถีชุมชน ”

สรุปเปรียบเทียบผลก่อน-หลังโครงการ

- ค่าระดับน้ำตาลในเลือด (ค่าปกติ = 80-130 mg%)
 - ก่อนเข้าร่วมโครงการมีค่าปกติ = 24%
 - หลังเข้าร่วมโครงการมีค่าปกติ = 72%

สรุปเปรียบเทียบผลก่อน-หลังโครงการ

- ผลการประเมินค่าความสุข

ค่าความสุข	ก่อน (%)	หลัง (%)
ระดับ 1	-	-
ระดับ 2	24	-
ระดับ 3	72	-
ระดับ 4	4	24
ระดับ 5	-	76

- **หมายเหตุ** ค่าคะแนนความสุข

ระดับ 1 = เครียดมาก จนหาทางออกไม่ได้

ระดับ 2 = มีความเครียด วิตกกังวล

ระดับ 3 = มีความสุขปานกลาง

ระดับ 4 = มีความสุขเป็นส่วนใหญ่

ระดับ 5 = มีความสุข มองเห็นทางออกของปัญหา

สรุปเปรียบเทียบผลก่อน-หลังโครงการ

- ผู้ป่วยเบาหวานมีความรู้ สามารถนำไปดูแลสุขภาพตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามวิถีธรรมชาติ
- 100% ของผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขเพิ่มขึ้น
- 80% ของผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
- 8% ของผู้ป่วยมีพฤติกรรมสุขภาพดีเยี่ยม ไม่ต้องทานยาเบาหวานต่อ
- 100% ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ
- เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบมีทักษะ เกิดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมชาติ
- เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างเจ้าหน้าที่กับผู้ป่วย

การขยายเครือข่าย

- จัดกิจกรรมกลุ่มธรรมชาติบำบัดในกลุ่มอื่น ๆ ในชุมชน/สอ.
 - กลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์
 - กลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง/ผู้ป่วยระยะสุดท้าย
 - กลุ่มผู้พิการ
 - กลุ่มผู้สูงอายุ
 - เป็นต้น



บริหารกาย บริหารจิต

เพื่อชีวิตที่สมดุล

รักชีวิต