

# แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สำหรับ

วิทยาการระดับจังหวัด วิทยาการระดับอำเภอ

และแกนนำอาสาสมัคร

หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

จัดทำโดย

คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร

โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ



สนับสนุนโดย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

มูลนิธิ อุทัย สุขสุข

# แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สำหรับ

วิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัคร  
หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ



สนับสนุนโดย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

มูลนิธิ อุทัย สูดสุข

ชื่อหนังสือ                   แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด  
วิทยากรระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

บรรณาธิการ               นายแพทย์อุทัย สุขสุข  
ประธานกรรมการ มูลนิธิ อุทัย สุขสุข

ISBN                           ๙๗๘-๙๗๔-๓๕๐-๖๓๘-๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑               มิถุนายน ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์               ๖๕๐ เล่ม

จัดทำโดย                   สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี  
สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
มูลนิธิ อุทัย สุขสุข

โทรศัพท์                   ๐๒-๕๕๐-๒๔๔๑

โทรสาร                      ๐๒-๕๕๐-๒๔๔๑

E-mail                      best.for.life@hotmail.com

พิมพ์ที่                      ห้างหุ้นส่วนจำกัด สิริธรรมออฟเซ็ท  
เลขที่ ๑๑๔ - ๑๑๖ ถนนชยางกูร ตำบลในเมือง  
อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๐๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๕๔๘๖๔ โทรสาร ๐๔๕-๒๕๐๔๒๓  
E-mail : siritham\_offset@hotmail.com

# คำนำ

ด้วยความเจริญทางด้านวัตถุอย่างรวดเร็ว การพัฒนาเศรษฐกิจที่ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ และการสื่อสารสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น มีการโฆษณาชวนเชื่อผ่านสื่อแขนงต่างๆ ทำให้มีการเสพบริโภคทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย (กามสุข) นำไปสู่โรคทางกายที่มากับการพัฒนาเศรษฐกิจ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภค ขาดการดูแลตนเอง นำไปสู่โรค ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง หัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคมะเร็ง และเอดส์ มีอัตราเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเมื่อเป็นโรคแล้ว ต้องมีการรักษา เสียเวลา เสียค่าใช้จ่าย รัฐบาลต้องให้การดูแล เพิ่มงบประมาณมากขึ้น เป็นปัญหาสาธารณสุข เกิดความเรื้อรัง ผู้มีอาการรู้สึกเครียด สุขภาพจิตเสีย

จากสถานการณ์ดังกล่าว คณะผู้จัดทำจึงเห็นว่าสิ่งที่สามารถลดโรค ลดค่าใช้จ่ายให้สามารถดูแลตนเองได้ โดยใช้ธรรมชาติผสมผสานกับการดูแลสุขภาพ ทำให้จิตใจสงบ อากาศดีขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติด้วยตนเองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง จึงได้จัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับวิทยากร โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธขึ้น หมายถึงการนำธรรมชาติมาบูรณาการในการดำเนินชีวิต เพื่อลดโรค ลดค่าใช้จ่าย ซึ่งการจะถ่ายทอดถึงประชาชนได้ต้องผ่านแกนนำเครือข่าย เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ในชุมชน มีศักยภาพใกล้ชิดประชาชน เข้าใจคนในชุมชนได้ดี เอกสารใช้เป็นแนวทางในการถ่ายทอดสำหรับวิทยากร คณะผู้จัดทำ เขียนแนวทางง่ายๆ แบบการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม ประกอบไปด้วย ๖ บทวิชาเรียงตามลำดับ และมีบทเสริมสนับสนุนผู้นำไปถ่ายทอดให้เกิดความเชื่อมั่นคือ เทคนิคการเป็นวิทยากรสุขภาพดี วิถีพุทธ วิทยากรสามารถประยุกต์บทการเรียนการสอนได้ตามความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมาย และพื้นที่ เอกสารแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นี้ควรใช้คู่กับหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอและแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทการเรียนการสอนโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เป็นเนื้อหาในการใช้ธรรมชาติในชีวิตประจำวัน นำมาผสมผสานทำให้ผู้รับการถ่ายทอดมีความเข้าใจให้สามารถดูแลตนเองเป็นประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้ ลดโรค ลงได้ ชีวิตมีความสุข

ขอขอบคุณนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี (นายแพทย์สุรพร ลอยหา) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณ บุคลากร ในการจัดทำ และนำลงสู่พื้นที่ในการปฏิบัติจริง

คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงาน  
โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ  
พฤษภาคม ๒๕๕๔

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ก
ตารางการอบรม	๑
แบบทดสอบความรู้	๓
สถานการณ์โรค	๘
กิจกรรมกลุ่ม	๑๐
บทที่ ๑ วิชาสุขภาพองค์รวมภาคประชาชน	๑๑
บทที่ ๒ วิชาการดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข	๒๒
บทที่ ๓ วิชาสุขภาพดี วิธีพุทธ	๒๘
บทที่ ๔ วิชาบทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิธีพุทธ	๘๐
บทที่ ๕ วิชาหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ	๕๐
บทที่ ๖ วิชาเทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี	๑๒๕
บรรณานุกรม	๑๔๑
ภาคผนวก	
ผนวกที่ ๑	เฉลยแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเรียนรู้ โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ
ผนวกที่ ๒	คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอน สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ พ.ศ. ๒๕๕๔
	๑๔๓ ๑๔๖

## ตารางการอบรม

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด  
วิทยากรระดับอำเภอ และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

### วันที่ ๑

๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น. พิธีเปิด ไหว้พระ สวดมนต์

๐๙.๓๐ – ๑๐.๒๐ น. ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม

- อภิปรายภาพรวมหลักสูตร ฐานข้อมูลโรคเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เป็นปัญหาสาธารณสุข
- แนวคิดและวิวัฒนาการ โครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ
- แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

๑๐.๒๐ – ๑๑.๑๐ น. กิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างสัมพันธภาพ กายดี จิตดี วิถีพุทธ

๑๑.๑๐ – ๑๒.๐๐ น. การสอนสาธิต องค์ความรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ โดยแบ่งกลุ่มเวียนฐาน  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๔ ฐาน (ฐานละ ๔๐ นาที)

ฐานที่ ๑ สุขภาพองค์รวมภาคประชาชนและการดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาท  
ของอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

ฐานที่ ๒ สุขภาพดี วิถีพุทธ

ฐานที่ ๓ บทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ

ฐานที่ ๔ หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. การสอนสาธิตองค์ความรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ  
โดยแบ่งกลุ่มเวียนฐาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ต่อ)

๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. สรุปบทเรียน

มอบหมายงานเพื่อฝึกปฏิบัติ การเรียนการสอน ๔ กลุ่ม

## วันที่ ๒

- ๐๘.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี
- ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการเรียนการสอน กลุ่มที่ ๑ กลุ่มที่ ๒
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติการเรียนการสอน (ต่อ) กลุ่มที่ ๓ กลุ่มที่ ๔
- ๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. สรุปผลการเรียนการสอน

อภิปราย ชักถามปัญหา แนวทางการแก้ไขปัญหา  
การวางแผนการดำเนินงาน

- ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ทดสอบความรู้หลังการอบรม  
พิธีปิด

- หมายเหตุ ๑. ก่อนเข้าสู่บทเรียนเริ่มด้วยกิจกรรมไหว้พระสวดมนต์  
๒. เมื่อจบบทเรียน อำลาด้วยกิจกรรมสมาธิ และแผ่เมตตา

## แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเรียนรู้

### โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

หมู่บ้าน.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเข้าใจของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	สุขภาพองค์รวม หมายถึง ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจแจ่มใส มีความเสียสละเอื้ออาทร มีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง		
๒.	การคิด การตัดสินใจของชุมชนในการพัฒนาชุมชนตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจ ร่วมมือกันดูแลบริหารจัดการให้เกิดสุขภาวะที่ดี ขึ้นพื้นฐาน ด้วยตัวเอง คือระบบสุขภาพภาคประชาชน		
๓.	การมีไขมันไปเกาะตามผนังภายในหลอดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน เลือดไปเลี้ยงไม่สะดวก แสดงว่าเป็นโรคไขมันในเลือดสูง		
๔.	โรคเบาหวาน เกิดจากการกินอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินเกณฑ์ปกติ		
๕.	การกินอาหารไขมันสูง กากใยน้อยและอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารเร่งเนื้อแดง สารกันรา สารฟอกขาว ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้		
๖.	ถ้าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ตั้งแต่ ๒๕๐ mg / เดซิลิตร แสดงว่ามีภาวะไขมันในเลือดสูง		
๗.	การสร้างสุขภาวะ โดยการออกกำลังกาย ใช้หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการป้องกัน รักษาและเยียวยา คือมัชฌิมาปฏิปทา คือการเดินสายกลาง		
๘.	ผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถสร้างสุขภาพ ด้วยการลดอาหารเค็ม โดยใช้หลักธรรมคือ โภชนมัตตัญญูตา		
๙.	ผู้ป่วยโรคเอดส์ระยะสุดท้าย ควรยอมรับสภาพความเจ็บป่วย โดยใช้หลักพุทธธรรม อิทธิบาท ๔		



ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑๐.	คนปกติและคนมีพฤติกรรมเสี่ยงโรคไร้เชื้อเรื้อรัง โรคติดเชื้อเรื้อรัง ควรสร้างสุขภาวะด้วยการลดความเครียด โดยใช้กิจกรรมที่เกื้อกูลต่อการป้องกัน รักษา เยียวยา โดยใช้การนั่งสมาธิ สวดมนต์ สันทนาการ		
๑๑.	การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพชุมชน หมายถึง มีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรม ติดต่อสื่อสารและดำเนินงานร่วมในการป้องกันปัญหาสุขภาพ เพื่อให้คนในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง		
๑๒.	การทำกิจกรรมให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นจิตอาสาสาธารณะของการทำความดี		
๑๓.	เป้าหมายสูงสุดของหมู่บ้านจัดการสุขภาพคือ เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนจัดการกันเองได้		
๑๔.	ขั้นตอนการสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ คือการสังเคราะห์บริบทและวิเคราะห์สถานการณ์ กำหนดจุดหมายปลายทาง สร้างเส้นทางสู่ความสำเร็จและตรวจสอบกับยุทธศาสตร์ สร้างเส้นทางสู่การปฏิบัติ กำหนดตัวชี้วัดและสร้างนวัตกรรมนำสู่การปฏิบัติและติดตามผล		
๑๕.	มาตรการทางสังคมคือ ข้อตกลงร่วมกันของทุกฝ่ายในหมู่บ้าน / ชุมชน เพื่อให้ทุกกลุ่ม ทุกฝ่าย ถือปฏิบัติเช่น งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานศพ		

กิจกรรมกลุ่ม  
เสริมสร้าง สัมพันธภาพ  
กายดี จิตดี วิถีพุทธ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง รู้จักนิสัยซึ่งกันและกันสร้างความคุ้นเคย
๒. ออกกำลังกาย โดยวิธีง่ายๆ ทำให้สมาชิกรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
๓. ทำให้อารมณ์ดี มีรอยยิ้ม สร้างแรงจูงใจในการเข้าสู่บทเรียน

กิจกรรม  
วัฒนธรรมไทย

ขั้นตอน

๑. วิทยากรให้สมาชิก เข้าแถว เรียงลำดับตามอายุ โดยเรียงตามปี พ.ศ. ที่เกิด ถ้าเกิดปีเดียวกัน ให้ใช้เดือนและวันที่ ผู้ที่มีอายุมากที่สุด อยู่หัวแถว เรียงตามลำดับไปเรื่อย ๆ หางแถวจะเป็นผู้มีอายุน้อยที่สุด
๒. วิทยากรตรวจสอบ สอบถามความถูกต้อง ในการเรียงลำดับทีละคน
๓. ให้ผู้ที่อายุน้อยกว่าได้ไหว้ผู้ที่มีอายุมากกว่า เป็นคู่ๆ ทุกคน ผู้ที่มีอายุมากกว่าให้พรผู้ที่มีอายุน้อยกว่าจนครบทุกคน
๔. วิทยากรสรุปเป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้จักกันเรียงพี่-น้อง ตามลำดับ เป็นการสร้างสัมพันธภาพตามวัฒนธรรมไทย

## กิจกรรม

### กลุ่มวันเกิด

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวเอง รู้จักนิสัยซึ่งกันและกันสร้างสัมพันธภาพ  
ความคุ้นเคยมากขึ้น

#### ขั้นตอน

1. วิทยากรให้สมาชิกรวมตัวกัน ตามกลุ่มวันเกิด นั่งเป็นกลุ่ม
2. ให้สมาชิกบอกถึงนิสัยของตนเองกับเพื่อนในกลุ่มที่เกิดวันเดียวกัน แล้วสรุปเป็น  
ภาพรวมของกลุ่ม
3. ให้สมาชิกคัดเลือกผู้แทนนำเสนอให้กลุ่มอื่นๆ ฟัง โดยมีการเชียร์กัน เกิดความ  
สนุกสนานจนครบทั้ง ๗ กลุ่ม
4. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม เป็นการเปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย ทำให้เกิด  
ความสนุก มีเพื่อน

### บุคลิกภาพตามวันเกิด ตามหลักจิตวิทยา

#### ๑. วันอาทิตย์

เฉลียวฉลาด เคารพเหตุผล รูปร่างหน้าใจดี มีคุณธรรมยิ่ง ชีวิตมีระเบียบ กระตือรือร้น

#### ๒. วันจันทร์

เป็นคนมุ่งมั่นในการศึกษาหาความรู้ ใจอ่อน เชื่อคนง่าย รักสงบ รักสวยรักงาม เจ้าชู้  
กรุ่มกริม มีจินตนาการ อ่อนไหว มีเสน่ห์ ชอบในรูป รส กลิ่น เสียง แสงสี ความสำเร็จ

#### ๓. วันอังคาร

เฉลียว ฉลาด เคารพเหตุผล รูปร่างหน้าใจดี รักเกียรติ รักศักดิ์ศรี มีระเบียบ แบบแผน  
คล่องแคล่ว กระตือรือร้น

#### ๔. วันพุธ

มีความฉลาด หลักแหลม มีศิลปะการพูด มีเสน่ห์

#### ๕. วันพฤหัสบดี

มีเหตุผล ใจกว้าง ใจบุญ รอบคอบ ไหวพริบดี ชอบช่วยเหลือ รักเพื่อน นาคบ ชอบศึกษา  
เล่าเรียน คั่นคว้า ชอบสอน

#### ๖. วันศุกร์

ฉลาดในการหาเงิน และใช้จ่ายเงิน รักสงบ รักสวย รักงาม มีศิลปะ พูดจาหล็กแหลม  
ชอบสะดวกสบาย สิ่งบันเทิงใจ

#### ๗. วันเสาร์

เป็นคนมีความมานะ อดทน มากกว่าวันอื่น เจียบขริม โกรธไม่เป็น พยาบาทเป็น รักสงบ  
มีความคิดสร้างสรรค์ เจริญพาทีน่าไว้วางใจ

## กิจกรรม

### ยิ้มไว้

#### วัตถุประสงค์

เป็นการให้กำลังใจกับสมาชิก และออกกำลังกายอย่างง่ายๆ สนุกๆ

#### ขั้นตอน

1. ให้สมาชิกยืนแถวตอน
2. พูดตามวิทยากรยิ้มไว้ ไม่ทุกข์ สนุกดี สนุกดี ๓-๔ ครั้ง จนคล่องจำประโยคได้
3. ให้สมาชิกจับคู่ หันหน้าเข้าหากัน ทำท่าประกอบคำพูด
4. พูดคำว่า ยิ้มไว้ ให้สมาชิกยิ้ม ยกหัวนิ้วโป้งทั้ง ๒ ข้าง ขึ้นไว้ข้างแก้ม
5. ไม่ทุกข์ ให้สมาชิกหันหน้าเข้าหากัน คำว่า “ไม่” ให้ใช้มือขวาจับมือขวาของคู่ตบกัน  
พูดคำว่า “ทุกข์” ให้ใช้มือซ้ายจับมือซ้ายของกลุ่มตบกัน
6. สนุกดี สนุกดี ปรบมือ ๒ ครั้ง
7. ทำซ้ำๆ จนสมาชิกจำคำพูดและท่าทำได้ ทั้งนี้ก่อนทำให้วิทยากรสาธิตให้ดูก่อน
8. วิทยากรสรุปกิจกรรมที่ได้ ทำให้รู้สึกสนุกให้กำลังใจตัวเอง ออกกำลังข้อมือเล็กน้อยอย่าง  
ง่าย ๆ ฝึกสมองได้สมาธิ (เนื่องจากต้องพูดต้องทำให้ถูก)

## สถานการณ์โรค

โรคเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพติดต่อและไม่ติดต่อ เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลกรวมทั้งประเทศไทย ผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยต้องทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ พบว่าโรคที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุของการตายในลำดับต้น ๆ

จากรายงานสถานการณ์ป่วยของประชาชนไทย พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากรายงานผู้ป่วยในรายโรค สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ผู้ป่วยที่รับบริการรักษาที่โรงพยาบาลมีสิทธิการรักษาพยาบาลในระบบประกันสุขภาพของประเทศไทย ประกอบด้วยประกันสุขภาพถ้วนหน้า สวัสดิการรักษายาบาลและครอบครัว และประกันสังคม ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๕๒ พบว่า โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็งทุกชนิด โรคหลอดเลือดสมอง และอุบัติเหตุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง

สถานการณ์ของโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ข้อมูลจากสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานในปี ๒๕๕๒ ประมาณ ๙,๐๑๕ คนหรือประมาณวันละ ๑๕ คน รอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๔๒-๒๕๕๒) มีผู้ป่วยรักษาตัวที่โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขเพิ่มขึ้น ๔.๐๒ เท่า คาดว่าคนไทยวัย ๑๕ ปีขึ้นไป ประมาณ ๓.๔๐ ล้านคนเผชิญโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ข้อมูลปี ๒๕๕๒ พบว่าประชาชน ๑ แสนคน มีผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล ๕๘๑ คน

จากการสำรวจ ปี ๒๕๕๑-๒๕๕๒ ในประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปพบว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูง ๑๑.๕ ล้านคน (ชายร้อยละ ๒๑.๕ หญิงร้อยละ ๒๑.๓) จากการสำรวจของสำนักสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ข้อมูลวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๔ พบว่าผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง ๒๐ % พบว่าผู้มีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปมีภาวะอ้วนเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง ผู้ชาย ๒๘.๔ % ผู้หญิง ๔๐.๓ % ซึ่งไขมันในเส้นเลือดสูงเป็นสาเหตุของการเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุสำคัญทำให้คนทั่วโลกตายถึง ๑๗.๕ ล้านคน คนไทยตาย ๓๐ > ๕๕ คนต่อวัน คนไทยป่วยจากโรคหัวใจขาดเลือด สถิติปี ๒๕๕๑ จาก ๘๑.๕ > ๒๗๖.๘๓ คน ต่อประชากร ๑ แสนคน (๓.๔๑ เท่า) โรคมะเร็งมีอุบัติการณ์ แนวโน้มเพิ่มขึ้นปี ๒๕๓๓-๒๕๔๕ เพิ่มขึ้นจาก ๑๔๐ ต่อแสนประชากร องค์การอนามัยโลกคาดว่าปี ๒๕๖๓ จะมีคนตายด้วยโรคมะเร็ง ๑๖ ล้านคน โรคเอดส์ ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่าปี ๒๕๖๓ จะมีคนตายด้วยโรคเอดส์ ๑.๖ ล้านคน ปี ๒๕๓๓ เป็น ๓๓.๔ ล้านคนในปี ๒๕๕๑ ในประเทศไทยลดลงจาก ๑.๗๖ หมื่นคนในปี ๒๕๕๐ เป็น ๐.๒๔ ในปี ๒๕๕๓ แม้ว่าจำนวนลดลงแต่ยังมีความเป็นไปได้ที่อาจสูงขึ้น เนื่องจากยังคงมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ เช่น มีเพศสัมพันธ์แบบรักร่วมเพศ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันและไม่ใช้ถุงยางอนามัย

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นผู้ที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ตามแพทย์นัด บ่อยครั้ง บางครั้งกว่าจะได้เจาะเลือดปฏิบัติตามขั้นตอนก่อนพบแพทย์ จำกัดอาหาร ออกกำลังกาย ทำให้ชีวิตขาดความสุข รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ชีวิตสิ้นหวัง

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพต้องเข้ารับการรักษาตัวอย่างต่อเนื่องทำให้เสียเวลาในการไปโรงพยาบาลแต่ละครั้งต้องจำกัดพฤติกรรม ลด ละ เลิก หลีกเลี่ยง สิ่งที่ตนเองชอบระยะเวลา เช่น อาหาร ทำให้เกิดความเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ บางคนถึงกับมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองเพื่อให้พ้นจากการทรมานของโรค สถานบริการของรัฐต้องเพิ่มงบประมาณในการบำบัดรักษา ชีวิตของทุกคนในวาระสุดท้ายต้องกินสู่ความเป็นธรรมชาติ ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา

ฉะนั้นเพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด ท้อแท้เบื่อหน่ายในชีวิต ลดค่าใช้จ่ายลดโรค อาการของโรค การพึงธรรมะเป็นสิ่งที่ดี ธรรมะมีส่วนช่วยเหลือจิตใจ ลดอาการของโรคได้ โดยที่ผู้ป่วย สามารถปฏิบัติตนเองที่บ้าน ไม่เสียเวลา ไม่เสียค่าใช้จ่าย การใช้ธรรมะผสมผสานการดำเนินชีวิต อย่าให้วัดเป็นที่พึ่งสุดท้ายของชีวิต แต่ขอให้ใช้วัด (ธรรมะ) ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดสุขภาพดี วิถีพุทธ

## บทที่ ๑

### รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้

#### วิชา สุขภาพองค์รวมภาคประชาชน

.....

๑. ชื่อวิชา สุขภาพองค์รวมภาคประชาชน

๒. จำนวนชั่วโมง ๒ ชั่วโมง

๓. ลักษณะวิชา

เป็นการศึกษาระบบสุขภาพ ในส่วนที่ประชาชนร่วมรับผิดชอบเชื่อมโยงเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและการสร้างเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชน ซึ่งมีแกนนำที่ร่วมกันรับผิดชอบ ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านวิถีพุทธ (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียนวิถีพุทธ (อสร.พ.) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัดวิถีพุทธ (อสว.พ.)

๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

๔.๑ อธิบายระบบสุขภาพแบบองค์รวมได้

๔.๒ อธิบายระบบสุขภาพภาคประชาชนได้

๔.๓ สร้างเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนในชุมชนได้

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
๑. ระบบสุขภาพองค์รวม	๓๐ นาที	แนวคิดและการสร้างสุขภาพองค์รวม ๑. วิद्यากร สอบถามสมาชิกถึงความเข้าใจ คำว่า การดูแลตนเองแบบองค์รวม หมายความว่าอะไร ๒. วิद्यากร สุ่มถามสมาชิก ๔-๕ คน บรรยายสรุป อธิบายความหมาย การดูแลตนเองแบบองค์รวม ความสำคัญ และมีดีของระบบสุขภาพองค์รวม	ใบความรู้ที่ ๑



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
๒. ระบบสุขภาพภาคประชาชนและการสร้างเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนในชุมชน	๑.๓๐ ชั่วโมง	<p>แนวคิดความหมายระบบสุขภาพภาคประชาชนและการสร้างเครือข่ายสุขภาพ (บวร.สอ.)</p> <p>๑. วิทยากร สอบถามสมาชิกถึงความเข้าใจ คำว่าระบบสุขภาพภาคประชาชน เข้าใจว่าอย่างไร และเชื่อมโยงกับการสร้างเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนในชุมชนอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๓-๕ คน</li> <li>- วิทยากรบรรยายสรุป</li> </ul> <p>๒. วิทยากร แบ่งกลุ่มสมาชิก ๘-๑๐ คน วิทยากร ให้สมาชิก ได้เล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จ ในการสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพที่ ผ่านมา</p> <p>๓. วิทยากร ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอ</p> <p>๔. วิทยากร อ่านตัวอย่างการดำเนินงานสุขภาพในชุมชน ๑-๒ เรื่อง ให้สมาชิก ฟังและแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>๔.๑ ได้อะไรจากการฟังเรื่องนี้</li> <li>๔.๒ ลักษณะการดำเนินเป็นอย่างไร</li> <li>๔.๓ ถ้าต้องไปดำเนินการเอง ใครบ้าง ในชุมชนที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ โดยมีวิธีการอย่างไร บทบาทของเครือข่ายทำอะไร</li> </ul> <p>๕. วิทยากร ให้กลุ่มนำเสนอ วิทยากร บรรยายสรุป</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๒</p> <p>ใบงานที่ ๑</p> <p>ใบงานที่ ๒</p> <p>ใบความรู้ที่ ๓</p>

## ใบความรู้ที่ ๑

### สุขภาพองค์รวม

ชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีแต่ความรีบร้อน และขาดการดูแลสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ทุกคนมุ่งสนใจแต่การทำงาน และทำงานหนัก โดยรับประทานอาหารรวดเร็วไม่ถูกหลักอนามัย ไม่สนใจกับสุขภาพ มารู้ตัวอีกครั้ง เมื่อมีความผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไขมันในเส้นเลือดสูง เครียด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา รุนแรง เป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเท่ากับว่าเราละเลยไม่สนใจตัวเอง ด้วยเหตุนี้ คนจำนวนมากจึงต้องหันกลับมาคิดดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม หรือเรียกว่า การดูแลคนทั้งคน (HOLISTIC HEALTH)

ต่อคำว่าสุขภาพองค์รวมตาม พ.ร.บ. แห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๐ “สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็น สุขภาพองค์รวมอย่างสมดุล” โดยสุขภาพองค์รวมต้องครอบคลุม ๔ มิติ ด้วยกัน

๑. มิติทางกาย ได้แก่ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ อาหาร โภชนาการ การหลีกเลี่ยงต่อสิ่งแวดล้อมที่ทำลายสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เศรษฐกิจที่พอเพียงในการส่งเสริมสุขภาพ

๒. มิติทางจิตใจ มีการผ่อนคลายความเครียด เป็นบุคคลที่มีภาวะจิตใจแจ่มใส ไม่มี ความกังวลใจ มีความสุข ไม่เป็นโรคทางจิต

๓. มิติทางปัญญา คือมีความฉลาด ความรู้ทั่ว ความรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ มีโทษ นำไปสู่จิตใจอันดีงาม เอื้อเพื่อเพื่อแผ่บุคคล

ที่พร้อมด้วยปัญญา ย่อมมีความรู้เท่าทันเหตุผล มีความคิดเห็นและประพฤติปฏิบัติตนถูกต้องในการสร้างเสริมสุขภาพ

๔. มิติทางสังคม คือ บุคคลที่อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขไม่เป็นภาระหรือภัยต่อสังคม ทำคุณประโยชน์ให้สังคม และเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม

สุขภาวะทั้ง ๔ มิตินี้ ต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างสมดุล คือเป็นหนึ่งเดียวในแต่ละบุคคล ไม่มีการแยกส่วนหรือดูแลสุขภาพคนทั้งคนมิใช่ดูแลเฉพาะโรค หรือเฉพาะปัญหาที่ปรากฏแต่ละมิติ แต่ครั้งละคราวเท่านั้น

## ใบความรู้ที่ ๒

### ความหมายระบบสุขภาพภาคประชาชน

ระบบสุขภาพภาคประชาชนหมายถึงกระบวนการที่สมาชิกของสังคม หรือชุมชน นั้นมีความรู้ความเข้าใจ ร่วมมือกันดูแลและบริหารจัดการให้เกิดสุขภาพที่ดีขึ้นพื้นฐานด้วยตนเอง โดยการสนับสนุนองค์ความรู้เทคโนโลยีและทรัพยากรที่จำเป็นจากภาครัฐ เอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ฉะนั้น ภาพของระบบสุขภาพภาคประชาชนที่เกิดขึ้นในชุมชนท้องถิ่น จึงเป็นภาพการทำงานของประชาชนที่เป็นเครือข่าย (บวร สอ.) เน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย มีเป้าหมาย มีตัวชี้วัด โดยประชาชนเป็นผู้กำหนดภายใต้ความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง

## ใบงานที่ ๑

### เรื่องที่ ๑

#### ถ่ายภาพ ฟังตนเอง แนวเศรษฐกิจพอเพียง

นายสำเร็จ มีทรัพย์ เป็นนักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ภายหลังชาวบ้านเรียกกันว่า “หมอเขียว” มีแนวคิด การดูแลสุขภาพประชาชน ประชาชนฟังตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น เป็นหมอดูแลตนเอง

“ หมอดีที่สุดในโลก คือ ตัวเอง” ลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย จากแนวคิดดังกล่าว จึงดำเนินการจัดทำถ่ายภาพ ฟังตนเอง แนวเศรษฐกิจพอเพียง ระยะเวลาการเข้าค่าย ๗ วัน สถานที่ คือที่นา มารดาของตนเองจำนวน ๔๐ ไร่ เป็นสถานที่คนรู้จักในชื่อ สวนป่าบุญ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร โดยผู้เข้ารับการอบรมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

หลักวิชาที่ใช้ บูรณาการองค์ความรู้ หลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง นำจุดคิดวิทยาศาสตร์ สุขภาพแผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก ประยุกต์ผสมผสานด้วยพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการแก้ไขลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ มาใช้ในการอบรม ผู้เรียน เรียนรู้วิถีปฏิบัติเพื่อการป้องกัน ควบคุมโรค และฟื้นฟูเทคนิค ๕ ข้อ (ยา ๕ เม็ด) สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมัน โรคหัวใจ หอบหืด ไตเสื่อม ภูมิแพ้ ปวดตามข้อ ปวดเมื่อย ปวดตัว ปวดบวมแดงร้อนตามร่างกาย และผู้ป่วยที่ภูมิต้านทานน้อย

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนที่สนใจ ผู้ป่วยที่เป็นโรคทุกระยะ สมัยครใจเข้าค่ายโดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ในโรงพยาบาล สื่อต่าง ๆ ของจังหวัด

วิธีการที่ใช้ในการอบรม คือผู้เข้ารับการอบรมต้องได้รับการตรวจร่างกายก่อนและหลังการอบรม โดยมีอาสาสมัครที่ผ่านการอบรมแล้วเป็นผู้ดำเนินการ ผู้เข้ารับการอบรมมีการฝึกปฏิบัติจริงด้วยยา ๕ เม็ด ได้รับความรู้ตรงในการดูแลสุขภาพใช้ยา ๕ เม็ด ประกอบด้วย

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลน้ำคอลลอยด์

๒. กัวซา หรือ ชูคพิช ชูคลม

๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่
๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ เช็ด ด้วยสมุนไพร
๖. การออกกำลังกาย กวดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง
๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘. ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
๙. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

การอบรม เมื่อครบกำหนดการเข้าค่าย ผู้เข้ารับการอบรมที่มีอาการป่วย รู้สึกตัวเองว่าสบาย เบากาย มีกำลัง จากการตรวจเช็กร่างกาย น้ำตาลในกระแสเลือด น้ำหนัก ความดันโลหิตลดลง ๕๕% จากผลที่ปรากฏทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีแรงจูงใจนำไปปฏิบัติต่อเนื่อง กระจายข่าว โดยบอกต่อ และสนับสนุนเงินสำหรับดำเนินการจากผู้ปฏิบัติตัวและอาการ โรคหายหรือทุเลา ปัจจุบันค่ายยังคงดำเนินอย่างต่อเนื่องยิ่งยั้ง

## เรื่องที่ ๒

### ค่ายคุณธรรม รักเหนือรัก “สู่สุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยหัวใจ ความเป็นมนุษย์ภายใต้การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง”

กัญญาณี มีธรรม เป็นเจ้าหน้าที่ของสาธารณสุขอำเภอวารินชำราบ มีแนวคิดให้การช่วยเหลือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อลดยา ลดโรค ประกอบกับตนเองปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว จึงมีความคิดจัดทำ ค่ายธรรมะ ดำเนินการจัดทำค่าย “คุณธรรมรักเหนือรัก สู่สุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยหัวใจ ความเป็นมนุษย์ภายใต้การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง” คำว่า คุณธรรมรักเหนือรัก หรือคุณธรรมสาราณียธรรม ๖ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกถึงกัน ทำให้มีความเคารพ นับถือช่วยเหลือกันและกัน และสามัคคีพร้อมเพรียง อันจะทำให้คนสามารถอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

ระยะเวลาของการเข้าค่าย จำนวน ๔ วัน ๓ คืน โดยใช้สถานที่ศูนย์ฝึกอบรมอำเภอวารินชำราบ ผู้ที่เข้ารับการอบรมมีค่าใช้จ่าย ๑,๕๐๐ บาท ต่อคน ผู้เข้ารับการอบรมเป็นบุคลากรสาธารณสุข ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้กับบุคลากรสาธารณสุขด้วยกัน และนำไปใช้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ติดยาเสพติด

หลักวิชาที่ใช้ในการอบรม หลักธรรม เรียนรู้อย่างรู้แจ้ง เห็นชัด พระพุทธเจ้าตรัสอะไร บุรณาการร่วมกับหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง มาปรับเปลี่ยน แก้ไขพฤติกรรมสุขภาพ ธรรมะที่ใช้เป็นหลัก คือ การปฏิบัติศีล ๕ อริยสัจ ๔ ธรรมแห่งความจริง อย่างประเสริฐ ๔ อย่าง มรรค ๘ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สติปัญญา ๔ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ การเรียนการสอน ประกอบการ ฝึกปฏิบัติอย่างง่าย ๆ เมื่อครบกำหนดการเข้าค่าย ผู้เข้ารับการอบรมสามารถดูตนเอง ออกบอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น อยู่กับตนเองอย่างมีสติ และมีความสุข

ผู้เข้ารับการอบรมนำไปขยายผลต่อ และมีการนำไปทำคลินิกธรรมะหลายโรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังพบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น พักยาน้อยลง และที่เห็นผลชัดเจน ผู้ที่ติดยาเสพติด ไม่กลับไปเสพยา ปัจจุบันค่ายดำเนินการอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

## ใบงานที่ ๒

### สมาชิกวิเคราะห์จากการฟังเรื่องที่อ่าน

<p>จากการฟังเรื่องที่อ่าน ค่ายสุขภาพฟังตนเอง (เรื่องที่ ๑) หรือ ค่าย คุณธรรมรักเหนือรัก สู่สุขภาพดี วิถีพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● สมาชิกคิดว่าใครเป็น แกนนำหลัก</li><li>● หลักวิชาที่ใช้ในการ ดำเนินงานใช้หลัก วิชาอะไร</li><li>● การสร้างและขยาย เครือข่ายอย่างไร</li><li>● กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ คือใคร</li><li>● งบประมาณที่ใช้ ได้รับการสนับสนุน จากที่ใด</li></ul>	<p>ลักษณะการดำเนินงานที่ ทำให้เกิดความต่อเนื่อง และยั่งยืนอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● สมาชิกคิดว่าในชุมชน ของท่าน ควรมีการ รวมตัวกันเพื่อร่วมมือ กันดูแลสุขภาพที่เกิด จากพฤติกรรม ๖ โรค หรือไม่</li><li>● เครือข่ายที่มีอยู่แล้ว ในชุมชนจะมีวิธีการ รวมตัวกันอย่างไรเพื่อ สู่เป้าหมายเดียวกัน ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม รักษา ฟื้นฟูสมรรถภาพ คนในชุมชนที่เป็น โรคเรื้อรัง เกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพ ๖ โรคให้มีการดูแล ซึ่งกันและกัน เกิด ความต่อเนื่องยั่งยืน</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● บทบาทของเครือข่าย ผู้ที่รับผิดชอบหลัก ในการดำเนินงาน ให้เกิดความสำเร็จ แต่ละขั้นตอนที่สำคัญ คือใครในชุมชน</li><li>● เริ่มเมื่อใด</li></ul>
--	---	--	--



## ใบความรู้ที่ ๓

### ระบบสุขภาพภาคประชาชน การสร้างเครือข่าย สุขภาพ บวร สอ.

ระบบสุขภาพภาคประชาชน เป็นเรื่องของการคิด การตัดสินใจ ของชุมชนในการพัฒนาชุมชนของตนเอง โดยชุมชนนั้นมีความรู้ความเข้าใจร่วมมือกัน ดูแลบริหารจัดการให้เกิดสุขภาวะที่ดีขึ้นพื้นฐานด้วยตนเอง ด้วยการสนับสนุน องค์กรความรู้เทคโนโลยี ทรัพยากรที่จำเป็นจากภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ระบบสุขภาพภาคประชาชน มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาสุขภาพของคนในชุมชน ตระหนักในการดูแลสุขภาพ เป็นหน้าที่ของตนเอง การดูแลสุขภาพในชุมชน ต้องมีการสร้างภาคีเครือข่ายและภาคีเครือข่ายที่สำคัญ

หมู่บ้าน / ชุมชน (บ) วัด (ว) พระภิกษุสามเณร เผยแพร่ความรู้ โรงเรียน (ร) ครูให้ความรู้แก่นักเรียน สถานบริการสุขภาพ (ส) บุคลากรสาธารณสุขรวมถึงอาสาสมัครสาธารณสุข ดูแลเฝ้าระวังเรื่องสุขภาพ โรค องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ) สนับสนุนงบประมาณ

บทบาทของภาคี เครือข่าย มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน โดยมีจุดมุ่งหมายและความสนใจร่วมกัน ในการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพ เพื่อให้คนในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง มีการจัดกิจกรรม พบปะ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างต่อเนื่อง วางแผนร่วมกันดำเนินกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม สมาชิกมีความรู้สึก / จิตสำนึกที่ผูกพันกับสิ่งที่พัฒนา ร่วมกันรับผิดชอบร่วมกัน เป็นเจ้าของ และมุ่งมั่นทำตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้เป็นภาพเครือข่ายดังนี้

# กระบวนการสร้างเครือข่าย

## บทบาทการดำเนินงานสุขภาพดี วิถีพุทธ



## บทที่ ๒

### รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้

#### วิชาการดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข

.....

๑. ชื่อวิชา การดูแลสุขภาพองค์รวมตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข
๒. จำนวนชั่วโมง ๒ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชาการเฝ้าระวัง การป้องกัน ควบคุม การรักษาฟื้นฟูผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อ และไม่ติดต่อที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่
๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  ๑. บอกถึงโรค สาเหตุ อาการของโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อ และไม่ติดต่อ ในพื้นที่รับผิดชอบได้
  ๒. อธิบายการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม รักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขตามบริบทของพื้นที่

#### ๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
๑. การเฝ้าระวังโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขตามบริบทของพื้นที่	๒ ชั่วโมง	การประชุมกลุ่มย่อย เพื่อวิเคราะห์ปัญหาของโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อในพื้นที่	ใบงานที่ ๑
๒. การป้องกัน การควบคุม รักษาพยาบาลและการฟื้นฟูผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพติดต่อและไม่ติดต่อ		๑. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนให้สมาชิกตั้งจิตอธิษฐานเพื่อรวมใจให้เกิดสมาธิ ๒. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิก ๘-๑๐ คน วิเคราะห์สภาพปัญหาโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพของโรคที่ติดต่อและ	

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
๑. บทบาทของอาสาสมัคร สาธารณสุข กับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมการรักษา พยาบาลและการฟื้นฟู สมรรถภาพ		ไม่ติดต่อของคนในชุมชน มีโรค อะไรบ้าง สาเหตุอาการ การเฝ้า ระวัง ควบคุม ดำเนินการอย่างไร เมื่อเจ็บป่วย การรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างไร ตามบทบาทที่ได้รับผิดชอบ ๓. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ ให้สมาชิกฟัง ๔. วิทยากรสรุปบทเรียน	ใบความรู้ที่ ๑

## ใบงานที่ ๑

### วิเคราะห์สภาพปัญหาโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ

#### ทั้งโรคติดต่อ และไม่ติดต่อของคนในชุมชน ตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข

สภาพโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพในชุมชนที่พบบ่อยๆ มีอะไรบ้าง บอกอาการ / สาเหตุ	บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข เรื่อง การเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค มีอะไรบ้างและดำเนินการอย่างไร	บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข เรื่อง การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ มีอะไรบ้าง และดำเนินการอย่างไร
--	--	---

## ใบความรู้ที่ ๑

### โรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพติดต่อ และ ไม่ติดต่อ เป็นปัญหาสาธารณสุข

วิเคราะห์โรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อ และ ไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข ๖ โรค จำแนกตามประเภท อาการ สาเหตุ การเกิดโรค การเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข

โรค อาการ / สาเหตุ	การเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรค	การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ
<p>๑. โรคเบาหวาน คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถหลั่งอินซูลิน เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้</p> <p><b>โรคเบาหวานมี ๒ ชนิด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชนิดที่ ๑ เบาหวานพึ่งพาอินซูลิน ส่วนมากเกิดในเด็ก</li> <li>- ชนิดที่ ๒ ไม่ต้องพึ่งพาอินซูลิน เกิดจากกรรมพันธุ์ ความอ้วน โดยเฉพาะอ้วนลงพุง จากพฤติกรรมการกิน และสาเหตุอื่นๆ</li> </ul> <p><b>รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีอาการ กินจุ หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อย ผู้หญิงมักมีอาการคันช่องคลอดหรือขาหนีบ</li> <li>- โดยการตรวจเลือดพบค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน ๑๖๐ มิลลิกรัม / เดซิลิตร</li> </ul> <p>๒. โรคความดันโลหิตสูง หรือ ฆาตกรเงียบที่อาจเกิดจากความอ้วน การกินอาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารที่มีรสเค็ม มีผลทำให้เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจ และเป็นสาเหตุร่วมกับโรคเบาหวาน</p> <p><b>รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง</b></p> <p>มีอาการ มึน ปวดบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เหนื่อย ใจสั่น ช่วงตื่นนอนตอนเช้า</p>	<p>การเฝ้าระวังและป้องกัน ควบคุมโรค ทั้ง ๖ ประเภท ตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประจำวัดและประจำโรงเรียน โดย ทั่วไปมีความคล้ายคลึงกัน เนื่องจากสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงคล้ายคลึงและเชื่อมโยงกันในหลักการดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เรียนรู้ลักษณะอาการ และ สาเหตุรวมทั้งภาวะเสี่ยง การป้องกัน และแก้ไขปัญหาทั้ง ๖ โรค จากเจ้าหน้าที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาล</li> <li>๒. ร่วมกับเจ้าหน้าที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาลในการวางแผนดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาระยะสั้น</li> <li>๓. ให้และรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ โรคเรื้อรัง ๖ โรค แก่ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เมื่อเกิดมีผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีและติดตามให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ</li> </ol>	<p>การรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยเรื้อรัง ๖ ประเภท ตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขทั้ง ๓ ประเภท ดังกล่าว โดยทั่วไปมีความคล้ายคลึงกัน เนื่องจากสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงคล้ายคลึงและเชื่อมโยงกันในหลักการดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เรียนรู้และช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เจ้าหน้าที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาลให้บริการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๖ ประเภท รวมทั้งการรับ – ส่งต่อผู้ป่วยจากหมู่บ้านไปสถานอนามัยหรือโรงพยาบาล และส่งกลับมายังหมู่บ้าน</li> <li>๒. ให้ข้อมูลข่าวสารคำแนะนำในการใช้บริการตามสิทธิที่มีอยู่ของผู้ป่วย</li> <li>๓. นำพาผู้ป่วยไปรับการตรวจรักษาที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาลแล้วแต่กรณี ตามสภาพความรุนแรงของโรคและตามความจำเป็นที่ผู้ป่วยไม่มีญาติดูแล</li> </ol>

โรค อาการ / สาเหตุ	การเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรค	การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ
<p>องค์การอนามัยโลก แบ่งค่าความดันโลหิตของผู้ใหญ่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความดันโลหิตปกติ ไม่เกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท</li> <li>- ความดันโลหิตสูง มีค่าระหว่าง ๑๔๐-๑๖๐ / ๙๐-๙๕ มิลลิเมตรปรอท</li> </ul> <p>๓. โรคไขมันในเส้นเลือดสูง เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เป็นสาเหตุให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งมีผลกระตุ้นให้เกิดการจับตัวกันของเลือด ทำให้หลอดเลือดอุดตัน คอเลสเตอรอล แบ่งเป็น ๒ ประเภท คอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL) ทำให้ไขมันจับตัวกันตามผนังหลอดเลือด คอเลสเตอรอลดี (HDL) มีหน้าที่ทำให้คอเลสเตอรอลหลุดออกตามผนังหลอดเลือด คอเลสเตอรอลไม่ดีสูงมีโอกาาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด</p> <p><b>รู้ได้อย่างไรว่ามีภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง</b></p> <p>โดยการเจาะเลือด หลังงดอาหาร น้ำ ๑๒ ชั่วโมง ถ้าได้ค่าระดับของคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่า ๒๐๐ mg / เดซิลิตร</p> <p>๔. โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตัน และยึดหยุ่นไม่เต็มที่ เพราะไขมันไปเกาะตามผนังภายในของหลอดเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก ทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ และอาจเกิดอาการหัวใจวายถึงชีวิตได้</p>	<p>๔. ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชน และตรวจคัดกรองโรคเรื้อรัง ๖ โรค เช่น การนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ การเจาะเลือดตรวจหาระดับน้ำตาล การวัดความดันโลหิต เป็นต้น</p> <p>๕. จัดหรือช่วยเหลือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่าย บวร สอ. ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค เช่น การออกกำลังกาย การสาธิตอาหารสุขภาพ การรณรงค์ ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติดให้โทษ การเจริญสมาธิ เป็นต้น</p> <p>๖. ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการจัดผู้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค ๖ ประเภท และผู้ป่วยเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหรือทัวร์สุขภาพ (ถ้ามี)</p>	<p>๔. เชื่อมหรือร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเยี่ยมผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ไม่มีผู้ดูแลและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ผู้สูงอายุ รวมทั้งการติดตามให้คำแนะนำในการกินยา ตามแพทย์พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกำหนดไว้</p> <p>๕. ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการอำนวยความสะดวกแก่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่เข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่หมู่บ้านหรือชุมชน</p>

โรค อาการ / สาเหตุ	การเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรค	การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ
<p><b>รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคหัวใจหลอดเลือด</b></p> <p>การเจ็บแน่นหน้าอกตรงบริเวณหลังกระดูกหน้าอก บางครั้งมีอาการเจ็บร้าวไปถึงด้านในของแขนข้างซ้าย คอ และหลัง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เหมือนจะเป็นลม เหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังเย็น ความจำสับสน การเต้นของหัวใจผิดปกติ อาจจะช้าหรือเร็วไม่สม่ำเสมอและอาจหมดสติได้</p> <p><b>๕. โรคมะเร็ง</b> เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูง กากใยน้อย และอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารเร่งเนื้อแดง บอแรกซ์ ฟอร์มาลิน สารกันรา สารฟอกขาว และยาฆ่าแมลง</p> <p><b>รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคมะเร็ง</b></p> <p>โรคมะเร็งจะไม่แสดงอาการในระยะแรก ระยะต่อมามีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนแอ ร่างกายทรุดโทรมเร็ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เกิดมะเร็ง ส่วนใหญ่จะเกิดที่ทางเดินอาหาร</p> <p><b>๖. โรคเอดส์</b> คือ โรคติดต่อเกิดจากเชื้อไวรัส เอช-ไอ-วี (HIV) ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว (เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค) ชนิด CD ซีดี ๔ (CD๔) จึงง่ายต่อการติดเชื้อโรคอื่น เพราะภูมิคุ้มกันลดลง เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่าคนปกติ เช่น ปอดอักเสบ วัณโรค เชื้อหุ้มสมองอักเสบ เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต</p> <p><b>รู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อเอดส์</b></p> <p>มีวิธีการเดียวที่จะรู้ได้ คือ ตรวจเลือด ปัจจุบันเทคโนโลยีก้าวหน้า สามารถใช้น้ำลายและปัสสาวะตรวจแทนเลือดได้</p>		



## บทที่ ๓

### รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้

#### วิชาสุขภาพดี วิถีพุทธ

.....

๑. ชื่อวิชา สุขภาพดีวิถีพุทธ

๒. จำนวนชั่วโมง ๓ ชั่วโมง

๓. ลักษณะวิชา

แนวคิดและหลักการบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ การสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ พุทธธรรมนำทางสร้างวินัย บริหารจิต ชรรมะ โอสถกรรมิโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่

๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

๑. อธิบายแนวคิดและหลักการบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธได้

๒. อธิบายการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธได้

๓. อธิบายการนำพุทธธรรมสู่การสร้างวินัยและบริหารจิตได้

๔. อธิบายการนำธรรมะ โอสถ สู่การดูแลรักษาโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ได้

๕. เชื่อมโยงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในแผนสุขภาพระดับบุคคล

ครอบครัว และชุมชนหรือหมู่บ้านในการจัดการสุขภาพ

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
๑. แนวคิดและการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ ภายใต้แผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือหมู่บ้าน	๓ ชั่วโมง	- แนวคิดการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ	

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
<p>๒. การบูรณาการ การสร้างและการดูแลสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ</p>		<p>๑. วิทยากรให้สมาชิกเล่าถึงหลักธรรมที่ได้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา บทสวดมนต์ที่ใช้ในการทำสมาธิ หรือ การสันทนาธรรม เคยทำหรือไม่อย่างไร</p> <p>๒. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๓-๔ คน</p> <p>๓. วิทยากรบรรยาย สรุปถึงหลักธรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</p> <p>การบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ</p> <p>๑. วิทยากร แบ่งกลุ่มสมาชิก ๔ กลุ่ม ทำกิจกรรม บัตรคำพุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพ ๔ มิติ มีกล่อง ๔ กล่อง น้ำกล่อง ๔ กล่อง ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ด้านร่างกาย</li> <li>- ด้านจิตใจ</li> <li>- ด้านปัญญา</li> <li>- ด้านสังคม</li> </ul> <p>ให้แต่ละกลุ่มจับสลาก กลุ่มละ ๑ ด้าน ให้สมาชิกนำบัตรคำพุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพแต่ละด้านที่เกี่ยวข้องใส่ในกล่องที่ได้รับ</p> <p>๒. วิทยากร ให้แต่ละกลุ่มอธิบายบัตรคำที่ใส่ในกล่องกิจกรรมเกื้อกูลพุทธธรรมเกี่ยวข้องอย่างไรกับด้านที่กลุ่มได้รับ</p> <p>๓. วิทยากรสรุป</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๑ หลักธรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</p> <p>ใบงานที่ ๑ บัตรคำพุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพ 4 มิติ</p>

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
<p>๓. เชื่อมโยงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน หรือหมู่บ้านในการจัดการสุขภาพ</p>		<p>๔. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มเลือกโรคเรื้อรัง ๑ ใน ๖ โรค ทำการวิเคราะห์สถานการณ์ อากาศสาเหตุของโรคกับการใช้หลักการวิถีพุทธ</p> <p>๕. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ</p> <p>๖. วิทยากรสรุปเชื่อมโยงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชนหรือหมู่บ้านในการจัดการสุขภาพ</p> <p>๑. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๔-๕ คน ถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าเคยจัดทำแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือไม่ ดำเนินการอย่างไร เรื่องอะไร</p> <p>๒. วิทยากรสรุปตามที่สมาชิกให้ข้อมูล</p> <p>๓. วิทยากรให้กลุ่มระดมความคิดการจัดทำแผนสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ในการจัดการสุขภาพของตนเองและชุมชนโดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรม</p> <p>๔. วิทยากรบรรยายสรุปตัวอย่างการทำแผนสุขภาพที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังโรคใดโรคหนึ่ง</p>	<p>ใบงานที่ ๒ วิเคราะห์ ๖ โรคตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุข</p> <p>ใบความรู้ที่ ๒ การบูรณาการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ ๖ กรณี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคเบาหวาน</li> <li>- โรคความดันโลหิตสูง</li> <li>- โรคไขมันในเส้นเลือดสูง</li> <li>- โรคหัวใจและหลอดเลือด</li> <li>- โรคมะเร็ง</li> <li>- โรคเอดส์</li> </ul> <p>ใบงานที่ ๓ การจัดทำแผนดูแลสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือหมู่บ้าน</p> <p>ใบความรู้ที่ ๓ ตัวอย่างการทำแผนดูแลสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือหมู่บ้าน</p>

## ใบความรู้ที่ ๑

### ธรรมะที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

#### ๑. แนวทางปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันในการประพฤติ ปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างสุขภาพทั่วไป

ในการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธนั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยการศึกษาทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม การนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ตามหลักการศึกษาศาสนา สามารถจะกำหนดแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพดี ด้วยหลักสัทธรรม ได้แก่ ปริยัติ (เรียนรู้หลักธรรม) ปฏิบัติ (ประพฤติปฏิบัติตาม) และ ปฏิเวธ (ผลที่เกิดขึ้น) สำหรับประชาชนทั่วไปในการปฏิบัตินั้น ควรใช้หลัก ๓ ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ และสนทนาธรรม ดังตารางต่อไปนี้

#### ตารางกิจวัตรประจำวันในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างสุขภาพทั่วไป

เรียนรู้หลักธรรม (ปริยัติ)	ประพฤติปฏิบัติตาม (ปฏิบัติ)	ผลที่เกิดขึ้น (ปฏิเวธ)
หลักธรรมพื้นฐานสำหรับประชาชน ทั่วไปควรรู้ ๑. อริยสัจ ๔ ๒. ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ๓. บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา) ๔. พรหมวิหาร ๔ ๕. สังคหวัตถุ ๔ ๖. อิทธิบาท ๔ ๗. โพชฌงค์ ๗ (พุทธวิธีเสริมสุขภาพ)	ใช้หลักการ ๓ ส.  (๑) สวดมนต์  บทสวดมนต์โพชฌงค์ปริตร หรือบทสวดมนต์อื่นๆ ที่เคยสวดอยู่ ก่อนแล้ว เช่น พระคาถาชินบัญชร พาหุงมหากา พระคาถาหลวงพ้อโสภาสี พระคาถาหลวงปู่ทวด ฯลฯ	(๑) หลังจากสวดไปได้ระยะ เวลาหนึ่ง จิตใจจะสงบลงซึ่งเป็น จุดประสงค์ของการทำสมาธินั่นเอง การสวดมนต์ไม่ได้ช่วยเฉพาะปลด ปล่อยความเครียดเท่านั้น แต่ยังช่วย พัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติมากขึ้น ซึ่งเกี่ยวพันโดยตรงกับสุขภาพของ มนุษย์ ทุกครั้งที่เราสวดมนต์ซ้ำๆ บทใดบทหนึ่งจะช่วยควบคุมจิตใจ ให้สงบลง

เรียนรู้หลักธรรม (ปริยัติ)	ประพฤติปฏิบัติตาม (ปฏิบัติ)	ผลที่เกิดขึ้น (ปฏิเวธ)
<p><b>หลักธรรมที่กำหนดรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ไตรลักษณ์</li> <li>๒. จันท์ ๕</li> <li>๓. กฏแห่งกรรม</li> <li>๔. อภินิหารปัจเจกขณะ ๕</li> </ol> <p><b>หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่ควรรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. สมถกรรมฐาน</li> <li>๒. วิปัสสนากรรมฐาน</li> </ol>	<p><b>(๒) สมาธิ (สมถะ) และวิปัสสนา</b> คือ ตั้งจิตให้มั่น ทำอาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น</p> <p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. นั่งขัดสมาธิหรือในท่าที่รู้สึกสบาย</li> <li>๒. หลับตาลง</li> <li>๓. กำหนดบริกรรมหรือสิ่งที่เคารพ</li> <li>๔. ตั้งใจรู้ลมหายใจ</li> <li>๕. รู้สึกตัวสม่ำเสมอว่ากำลังหายใจเข้าหรือออก</li> <li>๖. คิดในแง่บวก เช่น ฉันมีความสุข ผู้อื่นมีความสุข</li> <li>๗. เข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน (หาก สามารถปฏิบัติได้)</li> </ol> <p><b>(๓) สันทนาธรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. สันทนาหลักธรรมพื้นฐานและหลักธรรมที่ควรรู้และหลักการปฏิบัติกรรมฐาน (หากสามารถทำได้จะมีประโยชน์มาก)</li> <li>๒. ดูแลสุขภาพโรคต่างๆ แบบองค์รวมวิถีพุทธ</li> </ol>	<p><b>(๒)</b> ทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ มีพลัง มีประโยชน์ในปัจจุบัน คือ ทำให้ใจสบาย คลายทุกข์หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ สุขภาพดี นอนหลับสบาย เรียนหนังสือเก่ง ที่สำคัญคือ ใด้บุญ</p> <p><b>(๓)</b> รู้แนวทางในการสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคและดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคต่างๆ ได้ ทำให้เกิดปัญญา</p>

## ๒. แนวทางปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

ในการสร้างสุขภาพดี วิธีพุทธ ให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นที่จะต้องมีเครื่องมือประกอบการสร้างวินัยให้เกิดปฏิบัติเป็นนิสัย เครื่องมื่อดังกล่าวนี้มีหลายชนิด ในที่นี้แนะนำให้ใช้หลักของนาฬิกาชีวิตมาประยุกต์เข้ากับหลักประพจน์ปฏิบัติพุทธธรรม โดยเป็นการผสมผสานกิจวัตรต่าง ๆ ที่จำเป็นจะต้องทำในวันหนึ่ง ๆ กับวงจรการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายในแต่ละช่วงเวลาที่สุดคล้องกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดูแลความสะอาดของร่างกาย ดื่มน้ำ รับประทานอาหารปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เช่น เรียนหนังสือ ประกอบอาชีพ ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรมและบริหารจิต เช่น สวดมนต์ เจริญสมาธิ และเสวนาธรรม (๓ ส.) ดังกล่าวในข้อ ๑ ประกอบกับการปฏิบัติธรรมอื่น ๆ วัตถุประสงค์ที่จะทำให้เกิดขึ้น รวมทั้งการพักผ่อนสบายอารมณ์ เป็นต้น หากสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดังกล่าวได้เป็นปกตินิสัย อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็จะสามารถทำหน้าที่อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพทั้ง ๔ มิติ คือสุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคม คุณภาพชีวิตก็จะดีตามไปด้วย และชีวิตนี้也将มีความหมายและคุณค่ามากที่สุด ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม โดยปฏิบัติตามกิจวัตรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน แปรงฟัน ล้างหน้า ดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ เจริญสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ กินข้าว (มื้อหนัก)
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กินข้าวกลางวัน (มื้อหนัก)
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว สังคม
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	กินอาหารเย็นเบา ๆ หรืออาหารว่าง
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ เจริญสมาธิ เสวนา / ฟัง / อ่านธรรมะ
๒๒.๐๐ น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน

ทั้งนี้ ควรทำความเข้าใจ วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ ๑ วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธดังกล่าวข้างต้น ในช่วงเวลาต่าง ๆ ของแต่ละวันดังต่อไปนี้

เวลา ๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น. – ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดีส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังไม่หลับนอน การทำหน้าที่ของตับอาจค่อยประสิทธิภาพ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ หลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อนอาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วย ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

เวลา ๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น. – ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่าง ๆ จากการตื่นนอนและสูดอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้า ๆ ทำวัตรเช้า สวดมนต์

เวลา ๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น. – ถ้าไส้ใหญ่ ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ) จากการดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว หลังตื่นนอน

เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. – กระเพาะอาหาร รับอาหารเข้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วน และส่งอาหารลงไปย่อยต่อยังลำไส้เล็ก

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. – ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี

เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. – หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายถี่ขึ้น แรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง

- เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. – ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นค่าจำนวนมาก แต่ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้าอาหารที่มารอย่อยในลำไส้เล็กไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเองและเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเข้า ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน กลีโอะแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด ลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลายจะหลั่งน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรด และแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก
- เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. – กระเพาะปัสสาวะ ขับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุดเพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
- เวลา ๑๗.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. – ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะโดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
- เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น. – เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อน และผ่อนคลาย
- เวลา ๒๑.๐๐ – ๒๓.๐๐ น. – ระบบความร้อนของร่างกาย ลดลงเนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
- เวลา ๒๓.๐๐ – ๐๑.๐๐ น. – ถุงน้ำดี มีหน้าที่เก็บน้ำดีที่ผลิตจากตับ และส่งน้ำดีไปย่อยไขมันในลำไส้ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งน้ำย่อยไปย่อยอาหารหรือส่งไปน้อย ในระหว่างการหลับนอน

- ที่มา ๑. ประยุกต์จากหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน  
 ๒. ประยุกต์จากหลักการแพทย์ทางเลือก เรื่องเวลาชีวิต, ลีอเกวียน พิมพ์ครั้งที่ ๔  
 โรงพิมพ์ บริษัทฟ้าอภัย ตุลาคม ๒๕๔๘



## ใบงานที่ ๑

### บัตรคำพุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพ ๔ มิติ

#### สุขภาพทางกาย

- รักษาศีล
- บิณฑบาต
- เติบจงกรม
- ชูดงค์
- การออกกำลังกาย
- การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่
- การรู้จักประมาณในการบริโภค
- การทำความสะอาดบ้าน
- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- การเลิกดื่มสุรา
- ไม่เสพสิ่งเสพติด

#### สุขภาพทางจิต

- สวดมนต์
- นั่งสมาธิ
- เจริญสมถกัมมัฏฐาน
- เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- นักเรียนเล่นดนตรีให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังฟัง
- ผู้เกษียณอายุเล่นนิทานให้เด็กสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า
- ทีมฟุตบอลโรงเรียนสวนกุหลาบดีใจมากที่ชนะคู่แข่ง
- วันนี้เราเห็นครูสมศรีอารมณ์ดีเมื่อลูกศิษย์สอบได้ยกชั้น

## สุขภาพทางปัญญา

- คุณยายฟังเทศน์ที่วัดทุกวันพระ
- คุณตาชอบอ่านหนังสือธรรมะแล้วนำข้อธรรมมาปฏิบัติ
- สมัยนี้นักเรียนต้องทำรายงาน การบ้านที่ครูให้เรียนด้วยตนเอง
- นักศึกษาปริญญาโทต้องทำวิทยานิพนธ์ ๑ เรื่อง
- สมัยนี้ประชาชนนิยมเข้าห้องสมุดมากขึ้น
- ปู่เล่านิทานอีสปให้หลานฟังทุกคืน
- อิกคิวซัง ใช้สมองในการแก้ปัญหาเซาว์
- ฉันชอบฟังรายการบรรยายธรรมของท่าน ว.วชิรเมธี
- การประชุมอบรมทางไกลเป็นที่นิยมมากขึ้น

## สุขภาพทางสังคม

- ชาวพุทธร่วมมือกันทอดกฐิน เพื่อสร้างห้องสมุด
- สุชาดาเป็นแกนนำในการทำดอกไม้งานบวชนาคทุกงาน
- ประชาชนยอมรับให้มีผู้ป่วยโรคเอดส์อยู่ในชุมชนด้วย
- ชาวบ้านร่วมมือลงแขกเกี่ยวข้าว
- หน่วยกู้ภัยช่วยเหลือเด็ก ที่ศีรษะติดห่วงเหล็กโดยปลอดภัย
- ประชาชนร่วมบริจาคทรัพย์สิน สิ่งของ ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย
- ตำรวจทางหลวงช่วยประชาชนเงินรถจากการถูกน้ำท่วม
- คนไทยมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- ชาวบ้านร่วมมือกันทำความสะอาดถนนหลังน้ำท่วม
- เด็กนักเรียนรวมตัวกันไปกำจัดผักตบชวา
- ชุมชนร่วมมือกันสร้างสะพานข้ามแม่น้ำ

หมายเหตุ ธรรมบางข้อบางหมวดอาจเกื้อกูลให้เกิดสุขภาพะมากกว่า 1 มิติ

## ใบงานที่ ๒

วิเคราะห์สถานการณ์ อาการ สาเหตุของโรคเรื้อรัง ๖ โรค และแนวทางการป้องกันและแก้ไข

กับการใช้หลักการวิถีพุทธ

ชื่อโรค	สถานการณ์ อาการ สาเหตุของการเกิดโรค	แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวม วิถีพุทธ
๑. เบาหวาน		
๒. ความดันโลหิตสูง		
๓. ไขมันในเส้นเลือด		
๔. หัวใจและหลอดเลือด		
๕. มะเร็ง		
๖. เอ็ดส์		

## ใบความรู้ที่ ๒

### เรื่องที่ ๑

#### แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวม วิธีพุทธ

#### กรณี โรคเบาหวาน

##### ลักษณะของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เกิดจากการขาดสารที่สร้างจากตับอ่อน ที่เรียกว่า “อินซูลิน” ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ จึงทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น โดยมีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๒๕ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

##### ประเภทของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน แบ่งได้ ๒ ชนิด ได้แก่

๑. เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน (Insulin – dependent diabetes) พบในเด็กและคนอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี ตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้จะสร้างอินซูลินไม่ได้เลย หรือน้อยกว่า เชื่อว่าร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านทำลายตับอ่อนของตัวเอง จนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้

ผู้ป่วยจำเป็นต้องพึ่งพาการฉีดอินซูลินเข้าทดแทนในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถเผาผลาญน้ำตาลได้ ในรายที่รุนแรง จะมีการคั่งของสารคีโตน (Ketone) ซึ่งเป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญไขมัน สารนี้เป็นพิษต่อระบบประสาท ทำให้ผู้ป่วยหมดสติถึงตายได้ เรียกว่าภาวะคั่งสารคีโตนหรือคีโตซิส (Ketosis)

๒. เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (Non – insulin dependent diabetes) พบในคนอายุมากกว่า ๔๐ ปี ขึ้นไป ตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้ สามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีน้ำตาลที่เหลือใช้กลายเป็นเบาหวานได้ ผู้ป่วยชนิดนี้มีทั้งคนอ้วนและคนรูปร่างปกติ ผู้ป่วยชนิดไม่เกิดภาวะคีโตซิสเหมือนชนิดพึ่งอินซูลิน สามารถควบคุมอาหาร ใช้จ่ายเบาหวานชนิดกิน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติได้

## อาการของโรคเบาหวาน

ปัสสาวะบ่อย ทั้งวันจะมีมากขึ้น ดื่มน้ำบ่อย ครั้งละมาก ๆ หิวบ่อย กินจุ น้ำหนักลด ผอมลง เป็นแผล ฝึ่ง่าย แต่หายยาก คันตามผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ตาพร่ามัว ปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือ เท้า หมดความรู้สึททางเพศ

## อาการแทรกซ้อน

๑. ตา เป็นต้อกระจกก่อนวัย ประสาทตา จอตาเสื่อม ทำให้ตามัวลงเรื่อย ๆ อาจตาบอดได้

๒. ระบบประสาท ผู้ป่วยอาจกลายเป็นปลายประสาทอักเสบ ชา หรือปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า ทำให้มีแผลที่เท้าง่าย อาจลุกลามจนเท้าเน่าได้

๓. ไต มักจะเสื่อม จนเกิดภาวะไตวายได้ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยเบาหวานที่พบบ่อย

๔. ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด ถ้าหลอดเลือดที่เท้าตีบแข็ง เลือดไปเลี้ยงเท้าไม่พออาจทำให้เป็นตะคริวหรือแผลหายยากหรือเท้าเน่า

๕. เป็นโรคติดเชื้อได้ง่ายเนื่องจากภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ เช่น วัณโรคปอด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ เท้าเป็นแผลอาจลุกลามเน่าจนต้องตัดขา

๖. ภาวะคีโตซีส พบเฉพาะผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดพึ่งอินซูลินที่ขาดการฉีดอินซูลินนานๆ ร่างกายจะหลั่งของสารคีโตน ซึ่งเกิดจากการเผาผลาญไขมัน ผู้ป่วยจะคลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ ลมหายใจมีกลิ่น มีไข้ เกิดภาวะขาดน้ำรุนแรง ปวดท้อง ท้องเดิน จะซีมลง หมดสติ รักษาไม่ทันอาจตายได้

๗. ภาวะการณโรคแทรกซ้อน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงไขมันในเลือดสูง ล้วนมีสาเหตุเบื้องต้นและแนวทางดำเนินโรคร่วมกัน นั่นคือการมีภาวะน้ำตาลและไขมันในเลือดสูง

## การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคก่อนป่วยเป็นโรคเบาหวาน

การสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคเบาหวาน การปฏิบัติตน ทั้งนำหลักการแพทย์และสาธารณสุข สังคม เศรษฐกิจ รวมทั้งพุทธธรรมผสมผสานกัน

### ปัจจัยเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงคือ

#### ๑. ผู้ที่พ่อแม่ ญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคพันธุกรรม ลูกทุกคนไม่ได้เป็นเบาหวานทั้งหมด ขึ้นอยู่กับระดับการกำหนดพันธุกรรมของพ่อแม่แต่ละคน ถ้าเป็นโรคขึ้นมา ก็ยึดตามหลักธรรมชาติ **ปรัชญาธรรม** ที่ควรทำความเข้าใจว่า เป็นเรื่องของกรรมแต่ละคน ไม่ควรกล่าวโทษว่าพ่อแม่ทำให้เราเป็นโรค แต่ควรนึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณท่านเป็นหลัก **กตัญญู รู้คุณ กตเวทิตา**

คำว่า “กรรม” คือการกระทำของเรา มี ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาว่า คนเรามีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายถึง บรรพบุรุษ ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ลูกหลานรุ่นต่อมา จะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรม คือมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่าคนทั่วไป ส่วนพฤติกรรมนั้น หมายถึง พฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวานโดยกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย อารมณ์แจ่มใส

๒. ผู้ได้รับยาและฮอร์โมนบางชนิด ผู้ได้รับยาและฮอร์โมนบางชนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยง ลด หรือเลิกยาในกลุ่มสเตียรอยด์และฮอร์โมนทางเพศ คือเอสโตรเจน ถ้าจำเป็นควรหาชนิดอื่นทดแทน โดยเรียนรู้ให้เกิดปัญญาในการดูแลตนเอง

### ๓. หญิงที่คลอดบุตร มีบุตรแรกเกิด น้ำหนัก ๔ กิโลกรัม ขึ้นไป

หญิงคลอดบุตรที่มีบุตรแรกเกิดน้ำหนัก ๔ กิโลกรัมขึ้นไป แสดงว่ามารดามีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงและมีพฤติกรรมบริโภคแป้ง น้ำตาลมากเกินไป กินอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ ขาดการออกกำลังกาย จึงควรปรับพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกายและควบคุมอารมณ์ ให้เบิกบาน แจ่มใสเสมอ

### ๔. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน

ผู้มีภาวะอ้วน จะมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน คำนวณได้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) คือใช้น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูง หน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง ค่าปกติคือ ๑๘ – ๒๒ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถ้า BMI มากกว่า ๒๕ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่าน้ำหนักเกิน และถ้ามีค่า BMI มากกว่า ๓๐ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่าอ้วน วัดโดยใช้ความยาวรอบเอว เป็นตัวชี้วัดว่าอ้วนหรือไม่ ค่ามาตรฐานในผู้ชาย ควรน้อยกว่า ๙๐ เซนติเมตร ในผู้หญิงควรน้อยกว่า ๘๐ เซนติเมตร การลดน้ำหนัก ทำได้โดยควบคุมอาหาร กินอาหารครบ ๕ หมู่ตามหลักโภชนาการให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่พอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที และลดความเครียด

หลักพฤติกรรมที่ควรยึดปฏิบัติคือ ปรินูญยธรรม คือธรรมอันพึงกำหนดรู้ สิ่งที่เราควรรอบรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัย พ้นจากทุกข์โศก โรคภัยอย่างแน่นอน และหลักโภชนาการที่ถูกต้อง คือ รู้จักประมาณการรับประทานอาหาร การเดินจงกรม สวดมนต์ ทำสมาธิให้จิตสงบ

### ๕. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคเครียด ฯลฯ บุคคลกลุ่มนี้ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้หันมาออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

สำหรับธรรมะที่ควรปฏิบัติ นั่นคือ ภาเวตัพพธรรม ได้แก่ การเดินจงกรม และยึดถือธรรมะข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญอกงาม ในธรรมเป็นผู้ดำเนินอยู่ในแห่งความปลอดภัยจากทุกข์โศกโรคภัย (อภินิหารปฏิบัติ) หมั่นประกอบความดี ขยันหมั่นเพียร โดยเฉพาะการออกกำลังกาย นอนไม่ดึก ตื่นเช้า พร้อมทุกเวลาที่ปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป (ชาคริยานุโยค) ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติ ว่าร่างกายแข็งแรงต้องออกกำลังกายเคลื่อนไหว ไม่เกียจคร้าน

## การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน

### ๑. ปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุข

เมื่อเป็นโรคแล้ว ให้พบแพทย์สม่ำเสมอ เรียนรู้เรื่องโรคเบาหวานให้เข้าใจถึง สาเหตุ อาการ การป้องกัน การรักษา ให้เข้าใจว่าโรคนี้รักษาไม่หาย แต่สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

สำหรับหลักพุทธธรรมที่ควรยึดถือปฏิบัติคือ ปริญญาธรรม เสมอว่าเรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ร่างกายเป็นรังแห่งโรคภัยไข้เจ็บ เข้าใจถึงความจริงของชีวิตและร่างกาย มีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความเป็นของมิใช่ตัวตน (อนัตตา) ปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคได้อย่างเป็นปกติสุข

### ๒. รู้จักควบคุมระดับน้ำตาล

๒.๑ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะต้องรู้จักควบคุมการรับประทานอาหารและระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ ๘๐ – ๑๐๐ มิลลิกรัม / เดซิลิตร พบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามนัด

โดยใช้หลักพุทธธรรมในการทำให้เกิดขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) มีหลัก อธิษฐานธรรม คือธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจให้มั่นว่าจะควบคุมระดับน้ำตาล คือ ๑) พิจารณาว่าโรคเบาหวานมาจากน้ำตาลเกินปริมาณ (ปัญญา) ๒) ตั้งใจซื่อสัตย์ต่อตนเองที่จะควบคุมระดับน้ำตาล (สัจจะ) ๓) รู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน เสียสละ ความเห็นแก่กิน (อาหารหวาน) มากเกินไป (จาคะ) รู้จักหาความสงบใจ



(อุปสมะ) สุขที่เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการกินบริโภค และหลักอิทธิบาท ๔ (พอใจ ตั้งใจ ใส่ใจ และเข้าใจ) มาช่วยให้เกิดผลสำเร็จ

๒.๒ ควบคุมอาหารโดยกินพอดี ครบทั้ง ๕ หมู่ ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ กินไขมัน น้ำตาล และเกลือในปริมาณเล็กน้อย

โดยใช้หลักพุทธธรรม ภาเวตัพพธรรม ที่ว่า ความรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร (โภชนมัตตัญญุตาน) และอิทธิบาท ๔ (พอใจ ตั้งใจ ใส่ใจ และเข้าใจ)

### ๓. ไขมันลดระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ต้องกินยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ในปริมาณที่เหมาะสม โดยใช้หลักธรรม ภาเวตัพพธรรม โดยเฉพาะความอดทน (ขันติ) ความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) คือเพียรไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูง ลดละ เพียรรักษาระดับ เติบโตกรรม สวดมนต์ ทำสมาธิ

### ๔. การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ควบคุมดูแลความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะเท้า ซอกนิ้วเท้า ต้องล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้ง หมั่นตรวจดูแผลพุพอง แผลถลอก รอยข้ำ เล็บขบหรือไม่ ควรพกทอพีหรือน้ำตาลก้อนติดตัว ถ้ามีอาการเป็นลม ให้รีบอม / เคี้ยวน้ำตาลหรือทอพีทันที

โดยยึดหลักพุทธธรรม เพื่อความเจริญก้าวหน้าต่อไป (ภาเวตัพพธรรม) ควบคุมไปกับธรรมเกื้อกูลให้สำเร็จ (อิทธิบาท ๔) ความไม่ประมาทถึงความรุนแรงความแทรกซ้อนของโรค (อัปมาทนะ) และปฏิบัติสมาธิ

### ๕. การป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน

โรคแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวานมี ๒ ชนิด คือ

๕.๑ แบบเฉียบพลัน ผู้ป่วยมีอาการซึม หงุดหงิด หายใจเร็ว ร่วมกับมีกรดในเลือดสูง สาเหตุจากการขาดยาลดระดับน้ำตาลในเลือดหรือการติดเชื้ออย่างรุนแรง

๕.๒ แบบเรื้อรัง มีผลทำให้เส้นเลือดแดงตีบตันได้ เช่น ตาพร่ามัวหรือตาบอด เจ็บหน้าอกบริเวณหัวใจ ไตวาย ความดันโลหิตสูง ชาปลายมือปลายเท้า สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

การรักษาโรคแทรกซ้อนแบบเฉียบพลันนั้น ผู้ป่วยต้องเฝ้าทอพีหรือน้ำตาลก่อนที่พอก  
มา หรือดื่ม น้ำหวานทันที หากผู้ป่วยช่วยตัวเองไม่ได้ต้องให้ญาติผู้ป่วยป้อน

ด้านการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ให้ใช้หลักปฏิบัติเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย  
และจิตใจ ข้อปฏิบัติรู้ถึงหลักธรรม (ปริยญญยธรรม) ที่ไม่ผิดซึ่งเป็นปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสาร  
เนื้อแท้ ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความ  
ปลอดภัยจากทุกข์โศก โรคภัยอย่างแน่นอน ไม่ผิดพลาด (อปัญญาปฏิบัติ)

๑) การสำรวมอินทรีย์ คือระวังไม่ให้กุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์  
ทั้ง ๖ (อินทรีย์สังวร)

๒) ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณากินอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้  
ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา (โภชนมัตตัญญูตา)

๓) การขยันหมั่นเพียร ตั้งตัวอยู่เป็นนิจ พร้อมทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป  
(ครियานุโยค)

ธรรมเพื่อเว้น (ปหาตัพพธรรม) ความไม่ประมาท ในโรคภัยไข้เจ็บ คิดว่าตนสุขภาพไม่ดี  
ไม่ดูแล ไม่นึกถึงความรุนแรงของโรค และความแทรกซ้อนของโรคหรืออาจเกิดขึ้นได้ (อัปมาทะ)

หลักธรรม (ภาเวตัพพธรรม) ในการเสริมพลังด้านจิตใจ ด้วยธรรมหมวด พละ ๔ เป็น  
พลังทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่วันทวิหวต่อภัยทุกอย่าง โดยเฉพาะ ปัญญาพละ คือต้องมี  
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนให้ต้องแท้เพื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง วิริยะพละ โดย  
ขยันหมั่นเพียรในการกินยาและดูแลสุขภาพ ภายใจ ตนเองอย่างต่อเนื่อง คือทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง กำลัง  
แห่งน้ำใจ สังคหพละ คือช่วยเหลือเกื้อกูล อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ครอง  
ลูกหลาน ญาติพี่น้อง สังคมเพื่อให้มีผู้ดูแลรักษาและช่วยเหลือด้วยสัมพันธภาพที่ดี มีความอบอุ่น  
ทางกายและจิตใจที่ดีด้วย

## เรื่องที่ ๒

### แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวม วิธีพุทธ

#### กรณีโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นโรคที่พบบ่อย ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ในปี ๑๙๙๕ ว่าผู้ที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า ๑๔๐ / ๙๐ มิลลิเมตร (มม.) ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง หากเป็นนาน ๆ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต ฯลฯ การควบคุมความดันโลหิตให้ปกติสม่ำเสมอ สามารถลดโอกาสเกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้

#### ปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิต

๑. อายุ เมื่ออายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น แต่ก็ไม่เสมอไป
๒. เวลา ความดันโลหิตจะขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่เท่ากันตลอดวัน ตอนเช้าอาจจะสูง ตอนเย็นอาจต่ำกว่าตอนเช้าได้
๓. จิตและอารมณ์ เวลาเครียดอาจสูงกว่าปกติ ๓๐ มม.ปรอท ขณะพักผ่อนความดันโลหิตอาจเป็นปกติได้
๔. เพศ ชายเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้บ่อยกว่าหญิง
๕. พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ผู้ที่บิดามารดาเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเป็นโรคนี้นี้มากกว่าผู้ที่ไม่ประวัติครอบครัวเป็น
๖. สภาพภูมิศาสตร์ สังคมเมืองมีภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าชนบท
๗. เชื้อชาติ ผู้ที่กินเกลือมาก จะมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่กินเกลือ น้อย เช่น ญี่ปุ่น ตอนเหนือกินเกลือวันละ ๒๗ กรัม / วัน มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๓๕ % ญี่ปุ่น ตอนใต้กินเกลือวันละ ๑๗ กรัม / วัน มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เพียง ๒๑%

#### ระดับความรุนแรง

ระดับ ๑ ค่าความดันโลหิตระหว่าง ๑๔๐ – ๑๕๕ / ๙๐ – ๙๕ มม.ปรอท

ระดับ ๒ ค่าความดันโลหิตระหว่าง ๑๖๐ – ๑๗๕ / ๑๐๐ – ๑๑๐ มม.ปรอท

ระดับ ๓ ค่าความดันโลหิตมากกว่า ๑๘๐ / ๑๑๐ ปรอท

## อาการ

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อาจจะไม่มีอาการใดเลย หรือ อาจปวดศีรษะ เวียนศีรษะ แน่นหน้าอก เหนื่อย นอนไม่หลับ

ภาวะแทรกซ้อน เกิดขึ้นได้ ๒ กรณี

กรณีที่ ๑ ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง โดยตรง ได้แก่ ภาวะหัวใจวาย หรือ หลอดเลือดในสมองแตก

กรณีที่ ๒ ภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแดงตีบหรือตัน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันหรือเรื้อรัง ทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจถึงแก่ชีวิตได้ หลอดเลือดตีบ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือไตวายเรื้อรังได้

## การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค วิธีพุทธ ก่อนป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง วิธีพุทธกระทำได้ ดังนี้

๑. ผู้ที่มีประวัติพ่อแม่ พี่น้อง เป็นโรคความดันโลหิตสูง จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ แต่ทุกคนไม่ได้เป็นโรคนี้ทั้งหมด ขึ้นอยู่กับระดับการถ่ายทอดพันธุกรรมของพ่อแม่สู่ลูกแต่ละคน ถ้าเป็นขึ้นมาไม่ควรกล่าวโทษพ่อแม่ ให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในหลัก กตัญญู (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนคุณ) และพิจารณาว่าคนเรามีกรรมเป็นของเผ่าพันธุ์ มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนทั่วไป พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นเสมือนเผ่าพันธุ์ที่ตกทอดมาให้ได้รับผลจากการกระทำทั้ง อดีต ปัจจุบัน อนาคต ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถหลีกเลี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูงโดยกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย ทำอารมณ์ให้แจ่มใส

๒. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงตามมา ยังต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกิน ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ฝ้าระวังโรคเป็นระยะ ๆ ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและหมั่นปฏิบัติธรรม ธรรมที่ควรละเว้นคือความไม่ประมาท (อปปมาทะ) ศีล ๕ และพัฒนาจิตเจริญปัญญาเป็นประจำ ที่มีผู้พิสูจน์แล้วว่าการเจริญสมาธิทำให้ความดันโลหิตลดลงได้

๓. ผู้ที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น โรคความดันโลหิตสูงมักจะเกิดในคนที่มีความอายุเพิ่มมากขึ้น เช่น อายุ ๑๘ ปี ความดันโลหิต ๑๒๐ / ๘๐ มม.ปรอท พออายุ ๖๐ ปี อาจเพิ่มเป็น ๑๔๐ / ๙๐ มม.ปรอท แต่ไม่เสมอไป ทางการแพทย์ถือว่าอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป มักเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและ

เบาหวาน อายุมากขึ้นก็ยิ่งเสี่ยงมาก จึงต้องหมั่นตรวจสุขภาพ วัดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือด ทุกปี และใช้หลักธรรมะ คือ ใช้สติ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ (ภาเวตัพพธรรม) ความรู้ตัว ระวัง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่กินอาหารรส หวานจัด เค็มจัด (ปหาตัพพธรรม)

๔. **น้ำหนักเกินมาตรฐาน หรืออ้วน** ผู้ที่มีค่า BMI มากกว่า ๒๕ กก. / ตารางเมตร ถือว่า น้ำหนักเกิน ถ้ามีค่า BMI มากกว่า ๓๐ กก. / ตารางเมตร ถือว่าอ้วน วัดโดยใช้ความยาวรอบเอว เป็น ตัวชี้วัดว่าอ้วน ค่ามาตรฐานในผู้ชายควรน้อยกว่า ๙๐ ซม. ในผู้หญิงควรน้อยกว่า ๘๐ ซม. การลด น้ำหนักทำโดย ควบคุมอาหาร กินอาหารครบ ๕ หมู่ ให้ได้ส่วนในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที และควรลดความเครียด โดยใช้หลักธรรมในด้านการ รู้จักประมาณ (ภาเวตัพพธรรม) การรับประทานอาหาร (โภชนาตัตถุญญา) เติมน้ำดื่ม สวดมนต์ ทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ

๕. **ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด** ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็ม เช่น จาก กะปิ ซอส น้ำปลา ผักกาดดอง ฯลฯ จะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง จึงควรชิมอาหารก่อนเติมน้ำปลา น้ำตาล ควร หลีกเลี่ยงอาหารเค็มที่มีเกลือ (โซเดียม) สูง ควรกินอาหารครบ ๕ หมู่ ที่หลากหลาย เช่น กิน ผัก ผลไม้ รสไม่หวาน

หลักพุทธธรรมที่ยึดถือปฏิบัติ คือ ภาเวตัพพธรรมรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาตัตถุญญา) เช่น พิจารณาอาหารที่มีประโยชน์ (ปัจฉยสันนินิตศีล) เพิ่มพลังกายและใจ ให้ เข้มแข็งอดทนฝึกตนให้ลดอาหารเค็มจัด ด้วยหลัก พละ ๔ คือ กำลัปปัญญา (ปัญญาพละ) กำลั ความเพียร (วิริยพละ) กำลัการกระทำที่ไม่มีโทษ (อนวัชชพละ) และกำลัการสงเคราะห์ (สังคหพละ) เจริญสมาธิ เพื่อทำให้จิตตั้งมั่น สงบ แจ่มใส คลายเครียด จะลดและป้องกันโรคความ ดันโลหิตสูงได้

๖. **ผู้สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์เป็นประจำจะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงมาก จึงควรเลิกพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านั้น ธรรมะที่ยึดเหนี่ยวคือ ปหาตัพพธรรม คือ ศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากน้ำเมา สิ่งเสพติดให้โทษ รวมทั้ง สุรา บุหรี่ และปฏิบัติธรรมที่ว่าด้วยความระลึกได้ และความรู้ตัวคือ สติสัมปชัญญะ อีกหมวดคือ การเว้นจากช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ (อบายมุข ๖) คือ ดื่มน้ำเมา เทียบกลางคืน เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการทำงาน

ธรรมที่ควรเจริญมากขึ้นคือ วัฒนมุข ๖ ได้แก่ ๑. ความไม่มีโรค ความมีสุขภาพดี (อาโรคยะ) ๒. ความประพฤตินิ มีวินัย ไม่ก่อเวรกัน ได้ฝึกในมารยาทอันงาม (ศีล) ๓. ศึกษาแนวทาง มองดูแบบอย่าง เข้าถึงความคิดของพุทธชนเหล่า คนผู้เป็นบัณฑิต (พุทธานุมัติ) ๔. ใฝ่เล่าเรียนหาความรู้ฝึกตนให้เชี่ยวชาญทันเหตุการณ์ (สุตะ) ๕. ดำเนินชีวิตและกิจการงานโดยทางชอบธรรม (ธรรมานุวัติ) ๖. เพียรพยายามไม่ย่อท้อ มีกำลังใจแข็งแกร่ง ไม่ท้อถอย เนื้อหา เพียรก้าวหน้าเรื่อยไป (อลันดา) ธรรมที่ควรเจริญให้มากขึ้นคือ ระมัดระวัง หรือสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสัมผัส (อินทริยสังวร) ธรรมที่ควรปฏิบัติ คือการเดินจงกรม สวดมนต์ เจริญสมาธิ ให้ตั้งมั่น ตั้งใจในการงดดื่มสุรา สูบบุหรี่ให้ได้

๗. ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์คือ ต้องออกกำลังกายทุกวัน เว้นวัน หรือสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที

การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร สามารถลดน้ำหนักได้ เช่นเดินเร็ว วันละ ๓๐ นาที ๓ นาทีแรก พลังงานจะถูกใช้ไปโดยใช้น้ำตาล ร้อยละ ๖๐ และจากไขมัน ร้อยละ ๔๐ นาทีที่ ๒๐ จะใช้พลังงานจากน้ำตาลร้อยละ ๕๐ และจากไขมันร้อยละ ๕๐ หลังจากนาทีที่ ๓๐ ไขมันจะถูกเผาผลาญเป็นร้อยละ ๖๐

ธรรมที่ช่วยให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพคือการเดินจงกรม โดยให้กำหนดความสั้น ยาว ของเส้นทางที่จะเดิน ไม่มีสิ่งรบกวน ที่เดินควรเรียบเสมอกัน จากนั้นตั้งสติ สำรวมสายตา ให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองข้างหน้าทับเหมือนกับยืน เดินแต่ละก้าวให้จิตตั้งมั่น กับคำบริกรรมว่า พุทโธ เดินสำรวมช้า ๆ มีสติตลอดเวลา ธรรมะอีกหมวดหนึ่ง คืออิทธิบาท ๔ คือความพอใจ (ฉันทะ) ที่จะออกกำลังกาย ความตั้งใจ (วิริยะ) ขยันออกกำลังกายด้วยความอดทน เข้มแข็ง ความใส่ใจ (จิตตะ) คือตั้งจิตมั่น เอาจิตฝึกฝึในการออกกำลังกายเสมอ และความเข้าใจ (วิมังสา) คือหมั่นใช้ปัญญา พิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบปัญหาของการไม่ออกกำลังกาย มีการวางแผน วัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงตนเองเสมอ ๆ

๘. ผู้ที่มีความเครียดจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อความดันโลหิตมาก ขณะเครียด ทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ ถึง ๓๐ มม.ปรอท ขณะพักผ่อนความดันโลหิตจะกลับลดลงสู่สภาวะปกติได้

การป้องกัน ความเครียด คือปรับสุขภาพจิตและอารมณ์ให้ผ่อนคลาย ปรึกษาหาทางออกกับเพื่อน ญาติพี่น้อง การปฏิบัติด้านธรรมะจะช่วยคลายเครียดได้ โดยใช้

๑. ธรรมที่ควรกำหนดให้รู้เท่าทัน (ปริยญาธรรม) คำนึงถึงลักษณะสามัญ ๓ อย่าง (ไตรลักษณ์) คือความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความเป็นของไม่ใช่ตน (อนัตตา) และทำกายใจให้ปล่อยวาง

๒. ธรรมที่ควรเจริญไว้ (ภาเวตัพพธรรม) เหมาะสำหรับการบรรเทาความเครียด คือ การเจริญสมาธิเบื้องต้น นั่งให้สบาย ฟังจิตที่จุดใด จุดหนึ่ง แล้วภาวนาพุทโธ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ มีความรู้สึกอยู่ที่จุดนั้นตลอดเวลา การเจริญกรรมฐานด้วยการนอน คือนอนตะแคงขวา เอามือขวารองศีรษะ ยึดมือซ้ายให้ไปตามลำตัว แล้วถ่ารวมจิตภาวนา พุทโธ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ เช่นเดียวกับการนั่ง

๓. ธรรมที่ควรยึดถือปฏิบัติไว้ (ภาเวตัพพธรรม) เป็นหลักพื้นฐานคือ ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือทางปฏิบัติที่ไม่สุดโต่งไปในอุดมการณ์ใดอุดมการณ์หนึ่ง มุ่งเน้นใช้ปัญญา ในการแก้ไขปัญหา สรุปคือ สติ สมาธิ ปัญญา เมื่อยึดสายกลาง จะทำให้ร่างกาย จิตใจ ไม่ตึงเครียด ไม่เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง

### การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าเป็นความดันโลหิตสูง

๑. กินยาตามแผนการรักษาของแพทย์อย่างเคร่งครัด ต้องใช้ความอดทน (ขันติ) และความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) ที่ต้องกินยา อาจตลอดชีวิตได้

๒. ควบคุมน้ำหนัก หมายถึงลดน้ำหนัก ผู้ที่อ้วนหรือน้ำหนักเกินมาตรฐาน

๓. งดอาหารที่รสเค็มและปริมาณเกลือสูง อาหารรสเค็ม เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่ กุ้งสำเร็จรูป น้ำอัดลม ของหมักดอง กะปิ น้ำปลา ผงชูรส

๔. ใช้ธรรมะการรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนะมัตตัญญูตา) ยึดหลักธรรม พิจารณาก่อนกินอาหาร กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ปัจฉัยสันนิสิตศีล) ความอดทน (ขันติ) ความข่มใจปรับตัว (ทมะ) ที่ต้องกินอาหารรสจืด

๕. ออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยใช้แนวทางปฏิบัติตามข้อ ๓ ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรค

๖. ลดความเครียด มีข้อเสนอแนะแล้วในข้อ ๘ การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค

๗. การระมัดระวังโรคแทรกซ้อน โรคความดันโลหิตสูงมีโรคแทรกซ้อนหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคไต โรคแทรกซ้อนที่อันตรายที่สุดคือ โรคเส้นเลือดแดงในสมองแตก เกิดเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ หรือเสียชีวิตทันที จึงต้องเฝ้าระวังตนเอง โดยการวัดความดันโลหิตเป็นประจำทุกเดือน

โดยภาพรวม ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ให้ยึดหลักพุทธธรรม (ภาเวตัพพธรรม) ธรรมเป็นที่อิงหรือที่พึ่งอาศัย (อปีสเสณะหรืออปีสเสนธรรม ๔) หรือเรียกว่า อุปนิสัย ๔ ธรรมอันเป็นที่พึ่งพิง คือ

๑. ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วเสพ ได้แก่ สิ่งของมีปัจจัย ๔ พึ่งพิจารณาใช้สอยและเสวนาให้เป็นประโยชน์ (สงฺขาเยกั)

๒. ของอย่างหนึ่ง พิจารณาและอดคกลั้น ได้แก่ ทุกขเวทนาจากโรคภัย ไข้เจ็บ มีหนาว ร้อน พึ่งพิจารณาอดคกลั้น (สงฺขาเยทั ปริวฺชฺเชติ)

๓. ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วเว้นเสีย ได้แก่ สิ่งที่มีโทษต่ออันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ เช่น การพนัน คี๋มสุรา พาล พึ่งละเว้นเสีย (สงฺขาเยกั ปริวฺชฺเชติ)

๔. ของอย่างหนึ่ง พิจารณาแล้วบรรเทาเสีย ได้แก่ ของมีโทษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น อกุศลจิต กามวิตก คนพาล ฯลฯ



## เรื่องที่ ๓

### แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ

#### กรณีโรคไขมันในเลือดสูง

##### ไขมันในเลือดสูงคืออะไร

คือภาวะที่มีความผิดปกติของการเผาผลาญไขมันในร่างกาย ทำให้มีระดับไขมันในเลือดต่างไปจากเกณฑ์ที่เหมาะสม ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง และทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา ที่พบบ่อยคือ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย และยังก่อให้เกิดตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันได้

ไขมันในเลือดมี ๒ ชนิด คือ

๑. คอเลสเตอรอล เป็นสารอาหารประเภทไขมัน มีที่มา ๒ ทาง คือ จากอาหารที่กินเข้าไป เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่มีมัน ขาหมู หมูสามชั้น เนื้อติดมัน หนังไก่ นอกจากนั้นยังมีเครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล กุ้ง หอย ปลาหมึก เมื่อกินเข้าไปร่างกายดูดซึมเข้าทางลำไส้เล็กจะทำให้เกิดคอเลสเตอรอลสูงขึ้น อีกทางหนึ่งคือ ร่างกายสร้างขึ้นเองโดยเผาผลาญอาหารพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน เนื้อสัตว์ อวัยวะที่ทำหน้าที่นี้คือ เซลล์ทุกชนิดในร่างกาย

๒. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นสารอาหารประเภทไขมัน มีที่มา ๒ แหล่ง คือจากอาหารพวกของหวาน ผลไม้หวานทุกชนิด จะถูกดูดซึมทางลำไส้เล็ก อาหารแต่ละชนิดจะมีจำนวนไตรกลีเซอไรด์มากน้อยแตกต่างกัน เช่นเนื้อหมูจะมีไตรกลีเซอไรด์มากกว่าสัตว์อื่น เพราะระหว่างกล้ามเนื้อมีไขมันแทรกอยู่ เรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า อีกแหล่งจะสร้างขึ้นเองโดยตับและเป็นตัวสร้างส่วนประกอบของไตรกลีเซอไรด์ แล้วรวมกันเป็นไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย

การที่จะทราบว่าไขมันสูงหรือไม่ ต้องเจาะเลือดดูทั้ง ๒ ตัว บางคนสูงทั้งสองตัว บางคนสูงเฉพาะตัวใดตัวหนึ่ง แต่ไม่มีอาการแสดงของโรคเลย เช่น โรคเกี่ยวกับตับ โรคหลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ แต่บางคนไขมันในเลือดสูงพร้อมกับมีอาการของโรคดังกล่าวร่วมด้วย

## สาเหตุเกิดจากอะไร

เกิดจากการกินอาหารประเภทให้พลังงานสูง จำพวกไขมัน กะทิ กินผักน้อยหรือจากกรรมพันธุ์ การใช้ยาบางชนิด การไม่ออกกำลังกาย ชอบดื่มเหล้า คนปกติจะมีระดับคอเลสเตอรอลไม่เกิน ๒๐๐ มก. / คล.

## อาการเป็นอย่างไร

จะมีอาการเป็นพื้นที่ผิวหนัง เช่น ข้อ หัวเข่า ข้อพับ หรือเกิดเส้นโค้งสีขาว บนขอบนอกตาดำ เพราะคอเลสเตอรอลไปจับที่กระจกตาดำ

## ทำไมร่างกายคนเราจึงต้องมีไขมัน

ไขมันในร่างกายมีทั้ง ไขมันดี (High density lipoprotein, HDL) คือ ไขมันที่มีความหนาแน่นสูง เป็นไขมันที่มีขนาดเล็กที่สุดทำให้ไขมันคอเลสเตอรอลแตกตัวและขับออกสู่ตับในรูปน้ำดี หากคนเรามีไขมันดีต่ำ (HDL < ๓๕ มก. / คล) จะสัมพันธ์กับการเพิ่มภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งและโรคหัวใจหลอดเลือดตามมา ส่วนไขมันไม่ดี (Low density Lipoprotein, LDL) เป็นไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ มีหน้าที่ขนส่งไขมันคอเลสเตอรอล และยังเป็นสารตั้งต้นในการผลิตไขมันเกือบครึ่งหนึ่งของไขมันทั้งหมดออกสู่กระแสเลือด

## การสร้างสุขภาพและป้องกันโรควิถีพุทธก่อนป่วยเป็นโรคไขมันในเลือดสูง

ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน คนอ้วน คนไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ผู้ที่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ผู้ชายที่มีอายุ ๔๕ ปี ขึ้นไป ผู้หญิงที่มีอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไขมันในเลือดสูง การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงโรคไขมันในเลือดสูง มีดังนี้

๑. ฝึกระวัง โดยตรวจวัดระดับไขมันในเลือดอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หรือทุกครั้งี่แพทย์นัด
๒. กินอาหารไขมันน้อย งคอาหารเค็ม กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลิกสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปรับอารมณ์ให้คลายเครียด

ผู้ที่เป็โรคเบาหวาน โรคหัวใจหลอดเลือด ที่มีประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูงตามพันธุกรรม ควรมีความรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดโรคทางพันธุกรรมว่าไม่ได้เกิดกับลูกหลานทุกคน

ธรรมเนียมที่ควรทำความเข้าใจ (ปริญญุยธรรม) คือการแนะนำให้เขาเข้าใจ อย่าได้กล่าวโทษพ่อแม่ ให้สำนึกพระคุณ (กตัญญู) และตอบแทนคุณ (กตเวทิต)

ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือคนอ้วน พุทธธรรมที่ควรปฏิบัติ เช่นเดียวกับพุทธธรรมในกรณีโรคเบาหวาน

คนที่ไม่ออกกำลังกาย ใช้ธรรมสำหรับการเจริญให้มีขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) คือการยึดถือและปฏิบัติพุทธธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จผลที่มุ่งหมาย (อิทธิบาท ๔) และธรรมที่ทำให้เกิด พละกำลัง ทั้งกายและใจ (พละ ๔) รวมทั้งธรรมที่ช่วย ชนะ ช่มใจ เอาชนะตนเองให้ออกกำลังกายประจำสม่ำเสมอ (ทมะ)

ผู้มีความดันโลหิตสูง ผู้ดื่มสุราหรือน้ำเมาและสูบบุหรี่ ใช้ธรรมที่ควรปฏิบัติการละเว้น (ปหาตัพพธรรม) ให้เน้นการรักษาศีล ๕ ลด ละ เลิก การดื่มสุราและน้ำเมา ตัดช่องทางของความเลื่อม ความพินาศ (อบายมุข ๖)

### ธรรมที่ควรปฏิบัติ คือ

๑. ธรรมที่ควรละเว้น (ปหาตัพพธรรม) คือด้วยการอปปมาทะ (ความไม่ประมาท ในความไม่มีโรค) ดูแลสุขภาพทั้งกาย จิต ให้แข็งแรง สมบูรณ์ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

๒. ปฏิบัติธรรมเป็นนิจ (ภาเวตัพพธรรม) เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ และเบญจศีล เบญจธรรม สมาธิ และวิปัสสนากับกัมมัฏฐาน ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้มาก

๓. บำเพ็ญบุญตามหลักบุญกิริยา ๑ ได้แก่บริจาคทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ให้จิตเบิกบาน

๔. ปฏิบัติสังคหัตถ ๔ ได้แก่

- ทาน คือการให้
- ปิยวาจา คือการพูดด้วยถ้อยคำไพเราะ จริงใจ ไม่ขัดแย้ง
- อตถจริยา คือการสังเคราะห์ทุกชนิด หรือประพคติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
- สมานัตตา คือเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ เสมอต้น เสมอปลาย

## การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคไขมันในเลือดสูง

๑. กินยาลดไขมันในเลือด โดยยึดหลักกรรม (ภาวะดีพพรรณ) ความระลึกได้ (สติ) เตือนใจไว้ไม่ให้ลืมกินยาและใช้ความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) ไม่หลงลืมกินยาหรือกินช้า ต้องใช้ความอดทน (ขันติ) และความหมั่นเพียร (วิริยะ) ในการกินยานานอาจตลอดชีวิต

๒. กินยารักษาโรคที่เสี่ยงต่อการมีไขมันแทรกซ้อนที่มีอยู่เดิม เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามแผนการรักษาโรคของแพทย์ โดยยึดหลักกรรมความระลึกได้ (สติ) ความรู้ตัว (สัมปชัญญะ)

๓. ควบคุมน้ำหนักและภาวะอ้วน กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา)

๔. ส่งเสริมให้ออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ โดยยึดหลักเดินจงกรมและความหมั่นเพียร (วิริยะ)

๕. ลดสูรน้ำเมาและสูบบุหรี่ โดยเคร่งครัดในการรักษาศีล ๕ ข้อที่ ๕

## เรื่องที่ ๔

### แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ

#### กรณีโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือดมีหลายชนิด ที่พบบ่อยและรุนแรงถึงชีวิต คือโรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

สาเหตุ เกิดจากไขมันสะสมที่ผนังหลอดเลือดจนอุดตันหลอดเลือดหัวใจส่งผลให้หัวใจขาดเลือด เป็นผลตามหลังจากมีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะไขมันอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันสูงในเลือด หรือพันธุกรรม

อาการ เจ็บตื้อ แน่น ๆ หรือหนัก มักเจ็บตรงหน้าอกใต้กระดูกหรือเยื้องมาจากทางซ้าย ราวไปที่ศอกหรือแขนซ้าย เจ็บประมาณ ๓ – ๕ นาที หากเจ็บเกิน ๓๐ นาที อาจเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันได้ อาจมีเหงื่อออก ใจสั่น หน้ามืด เหนื่อยง่าย หรือหมดสติ ผู้ป่วยโรคหัวใจตีบตัน มีอาการแสดงได้หลายแบบ เช่น ไม่มีอาการใด ๆ แต่ทราบจากการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ หัวใจวาย เสียชีวิตอย่างปัจจุบัน

#### ปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด

๑. กินอาหารไขมันมากเกินไปทำให้มีคอเลสเตอรอลสูง
๒. ขาดการออกกำลังกาย
๓. คนที่มีความดันโลหิตสูงมากยิ่งขึ้นเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้อีกขึ้น
๔. การสูบบุหรี่
๕. ผู้เป็นโรคเบาหวานมีผลเสียต่อหลอดเลือดหัวใจ
๖. กรรมพันธุ์ พ่อแม่เป็นโรคหัวใจ บุตรมักจะมีโอกาสเป็นมากกว่าคนอื่น
๗. อายุมากขึ้นจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมมากขึ้น
๘. ผู้ที่มีภาวะเครียด จะเสี่ยงต่อโรคนี้อีกสูง

## การสร้างสุขภาพและป้องกันโรควิถีพุทธก่อนป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

๑. เพื่าระวังการเกิดโรค โดยการตรวจคลื่นหัวใจ ตามคำแนะนำของแพทย์ด้วยความไม่ประมาท (อัปมาทะ)

๒. รักษาโรคประจำตัว ถ้ามีอยู่ก่อน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเกาต์ เป็นต้น ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์ ยึดหลักกรรม (ภาเวตัพพกรรม) ควบคู่ไปกับกรรมที่เกื้อกูลให้สำเร็จความประสงค์ (อิทธิบาท ๔) ความไม่ประมาทถึงความรุนแรง ความแทรกซ้อนของโรค (อัปมาทะ) ปฏิบัติสมาธิให้จิตตั้งมั่น สงบ หลักกรรมเพื่อความเจริญรักษาโรค (ภาเวตัพพกรรม) ในการเสริมพลังด้านจิตใจด้วยกรรม หมวดผล ๔ ได้แก่ กำลังปัญญา (ปัญญาผล) คือต้องมีความรู้เรื่อง หัวใจและหลอดเลือด และภาวะแทรกซ้อนให้่องแท้ เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง กำลังความเพียร (วิริยผล) ขยันหมั่นเพียร ในการกินยา ดูแลสุขภาพกาย ใจ อย่างต่อเนื่อง กำลังความสุจริต (อนวัชชผล) คือทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม กำลังสังเคราะห์ (สังคหผล) คือช่วยเหลือ เกื้อกูล ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมญาติพี่น้อง มีความอบอุ่นทางกาย ใจ ด้วยสติสัมปชัญญะ อิทธิบาท ๔ และผล ๔

๓. งดดื่มสุรา น้ำเมา และสูบบุหรี่ ปัจจัยทั้งสองนี้ มีผลต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดมาก จึงควรเลิกดื่ม เลิกสูบ โดยใช้หลักกรรมเพื่อการงดเว้น (ภาเวตัพพกรรม) ได้แก่การรักษาศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากการดื่มสุรา น้ำเมา เว้นอบายมุข ๖ เจริญกรรมมงคลชีวิต เว้นจากการดื่มน้ำเมา เจริญกรรมหมวดผล ๔ และเงินจกรม

๔. ผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือคนอ้วนและผู้กินอาหารไขมันสูงควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้ดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน ๒๓ กิโลกรัม / ตารางเมตร วัดรอบเอวผู้หญิงไม่เกิน ๓๒ นิ้ว ผู้ชายไม่เกิน ๓๖ นิ้ว ไม่กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่นอาหารทอด งดใช้น้ำมันสัตว์ ควรใช้น้ำมันพืชแทน ไม่กินอาหารที่มีรสเค็มเกินไป ควรกินผักผลไม้ มาก ๆ

สำหรับกรรมที่เน้นเพื่อการเข้าใจ (ปริญญะยธรรม) ควรเป็นการรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญุตาน) การพิจารณาให้รอบคอบรู้จริงก่อนบริโภค (ปัจจัยสันนิสิตศีล) เสริมพลังกาย ใจ ให้อดทน ไม่กินอาหารที่มีไขมันสูง และรสเค็มเกินไป ด้วยการเจริญกรรม (ภาเวตัพพกรรม) หมวดผล ๔ และสวคมนตรีเจริญสมาธิเป็นประจำ

๕. ผู้ที่มีอายุมากขึ้น

โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลกัน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง มักมีโอกาเป็นสูงในผู้ที่มีอายุมากขึ้น เกณฑ์ทั่วไปอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป บางโรคอาจเสี่ยงเมื่อมีอายุมากกว่านั้น เช่น โรคไขมันในเลือดสูง ผู้ชายที่มีอายุ ๔๕ ปีขึ้นไป ผู้หญิงอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป จึงควรเฝ้าระวังป้องกันโรคต่างๆ รวมทั้ง โรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย

#### ๖. ผู้ที่พ่อแม่พี่น้องเป็นโรคหัวใจ

โรคหัวใจและหลอดเลือดติดพันเป็นโรคทางพันธุกรรมโรคหนึ่ง ผู้ที่มีความเสี่ยงกลุ่มนี้ จึงควรเฝ้าระวังตนเอง โดยตรวจสถานะของหัวใจและหลอดเลือดเป็นประจำทุกปี และปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคนี้

ประเด็นพันธุกรรมนั้น ควรทำความเข้าใจและรู้ (ปริญญะยธรรม) ว่าโรคนี้เป็นโรคของกรรมแต่ละคน ไม่ควรกล่าวโทษพ่อแม่ ควรนึกถึงคุณพ่อแม่ ในหลัก กตัญญู (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนบุญคุณ) กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายถึงลูกหลานมีโอกาได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรม มีโอกาเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าคนทั่วไป เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคหัวใจ เช่น การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย ทำอารมณ์ให้แจ่มใส

#### ๗. ผู้มีภาวะเครียด

ขณะเครียดอาจทำให้ความดันโลหิตสูงมากกว่าปกติได้ ความรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เช่นกัน

การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเครียดทางการแพทย์ คือปรับสุขภาพจิตและอารมณ์ให้ผ่อนคลาย ปรึกษาหารือกับญาติ หรือเพื่อน หากจำเป็นก็พบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

### ธรรมะที่ควรทำความเข้าใจและพิจารณา คือ

๑. คำนึงถึงลักษณะสามัญ ๓ อย่าง (ไตรลักษณ์) คือความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความเป็นของไม่ใช่ตน (อนัตตา) แล้วปล่อยวาง

๒. การเจริญสมาธิเบื้องต้น คือนั่งให้สบาย พร้อมทั้งบริกรรมคำว่าพุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออกโธ มีความรู้สึกที่ปลายจมูกตลอดเวลาที่หายใจเข้าออก การนอน ให้นอนตะแคง ขวา มือขวารองศีรษะ ยึดมือซ้ายไปตามตัว ตำรวมตั้งมั่น ภavana พุท - โธ เหมือนกับการนั่ง

๓. มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ไม่สุดโต่ง ไปทางอุคมการณ์ใด อุคมการณ์หนึ่ง เกินไป มุ่งใช้ปัญญาแก้ไขปัญญา ไม่ม่งมาย ใช้สมาธิ ปัญญา เมื่อยึดทางสายกลาง ร่างกายและจิตใจ ไม่มีความตึงเครียด อารมณ์แจ่มใส ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

### การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

๑. พบแพทย์เพื่อรับการรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด โดยใช้สติ ความระลึกรู้ได้กำกับ เมื่อถึงเวลากินยา ใช้สัมปชัญญะ ความรู้ตัวเมื่อกินยาแล้ว ระวังไม่กินยาซ้ำอีก เพราะอาจกินยาเกินขนาด เกิดอันตรายได้ ต้องใช้ (ภาเวตัพพธรรม) ความอดทน (ขันติ) และความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) ในการกินยา เป็นเวลานาน อาจตลอดชีวิตได้

๒. เลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด เป็นวิธีการที่ได้ผลที่สุด สำหรับกรรมะ ที่ควรงด เว้น ลด ละ และเลิก (ปหาตัพพธรรม)

๑) การปฏิบัติเบญจศีล (ศีล ๕) เน้นข้อ ๕ เว้นจากน้ำเมา และปฏิบัติเบญจธรรม ข้อ ๕ ที่ว่าด้วยความระลึกรู้ได้ และความรู้ตัว (สติสัมปชัญญะ) จะช่วยให้รู้จักยังคิดว่า บุหรี่ สุรา ไม่ทำให้เกิดประโยชน์ กลับเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคตับอักเสบ มะเร็ง จะช่วยให้ตัดสินใจเลิกง่ายขึ้น

๒) เว้นจากช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ (อบายมุข ๖) ได้แก่ ดื่ม น้ำเมา เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน เกียจคร้าน อบายมุขอย่างหนึ่งจะ โยงไปสู่อบายมุขอื่นได้ เช่น ดื่มสุรา เกิดโรคตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรังจะตามมา จึงควรละเว้นอบายมุขทั้ง ๖ ในส่วนกรรมที่ ความเจริญ (ภาเวตัพพธรรม)

๓) เจริญธรรม มงคลชีวิต คือเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต หนึ่งใน ๓๘ ประการ คือการเว้นจากการดื่มน้ำเมา โยงกับ ศีล ๕ และอบายมุข ข้อ ๑ ด้วย

๔) ระมัดระวัง หรือตำรวม ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ และสัมผัส (อินทริยสังวร) เพื่อตัด วงจรร้าย ไม่ให้มีสิ่งเร้าให้กลับไปสูบบุหรี่อีก

๕) เคนจงกรม สวดมนต์ เจริญสมาธิให้จิตใจคงมั่น งดสูบบุหรี่ ดื่มสุราให้ได้



๖) เจริญธรรมอันเป็นพลัง (พลัง ๔) ได้แก่การใช้กำลังปัญญา กำลังความเพียร กำลังการกระทำที่ไม่มีโทษ เพื่อให้มีพลังกาย ใจ หยุดบุหรี่ สุรา ได้อย่างมั่นใจ

๓. ควบคุมน้ำหนักลดความอ้วน

ทำได้โดย ควบคุมอาหาร รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการ ให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่พอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที และลดความเครียด

๔. กินอาหารถูกหลักโภชนาการ สำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือด

โดยกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ ไม่กินจุบจิบ ไม่กินไขมันมากเกินไป และกินผักน้อยเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ไข่นกกระทา ไข่แดง ปลาหมึกใหญ่ ตับไก่ น้ำมัน ตับปลา ฯลฯ

๕. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๕ ประเภท วิ่ง จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน วิ่งอยู่กับที่ ทำติดต่อกันไม่น้อยกว่า ๑๐ นาที อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ควรออกทุกวัน วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ ๓ วัน

๖. หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดหัวใจกำเริบ เช่น

อย่าทำงานหักโหมเกินไป อิ่มเกินไป อย่าให้ท้องผูก เพราะการเบ่งอุจจาระส่งผลต่อหัวใจ งดดื่ม ชา กาแฟ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้น ตกใจ

การนำพุทธธรรมมาหนุนเสริม คือ

๑) อับปรมาทะ ความไม่ประมาท มีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ไม่ประมาท ในการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

๒) มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ไม่ปฏิบัติสุดโต่ง ไปในทางอุดมการณ์ใด อุดมการณ์หนึ่งเกินไป ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดต้องทำงานโดยสายกลาง ไม่ทำงานหนักเกินไป หรือเร่งรีบเกินไป จะเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้

๓) โภชนะมัตตัญญุตตา เป็นผู้ประมาณในการบริโภคอาหาร กินอาหารครบ ๕ หมู่ ลดไขมัน เกลือ ลดความอ้วน น้ำชา กาแฟ

๔) การเดินจงกรม คือตั้งใจในการเดินไปและกลับ ในจังหวะต่าง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า เดินจงกรม เช่น จงกรม ๑ ระยะ ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ หรือเดินจงกรมโดยกำหนดความสั้น ความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแล้วแต่เรา ตั้งสติ อย่างเอยหรือก้มหน้าก้มตา สำรวม สายตา ให้ทอดลงพอดี วางมือทั้ง ๒ ลงข้างหน้าทับเหมือนกับการยืน การเดินแต่ละก้าวให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า พุทโธ โดยเดินอย่างสำรวมช้า ๆ กำหนดรู้ในใจด้วยการมีสติตลอดเวลา

๕) อิทธิบาท ๔ มี ๔ ประการ คือ

- ฉันทะ (ความพอใจ) คือความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป กล่าวคือมีความพอใจที่ได้รับการรักษาจากแพทย์ พยาบาล พอดีในยา และวิธีการรักษา พอดีและรับสภาพความเป็นอยู่ของตนตามความเป็นจริง

- วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดอ่ย ดูแลตนเอง สม่ำเสมอ กินยา ปฏิบัติตนในการป้องกัน การแพร่เชื้อโรคต่อผู้อื่น

- จิตตะ (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกละไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป ใฝ่ใจต่อการดูแลตนเอง ไม่หลงลืมกินยา และปฏิบัติตนให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีกำลังใจต่อสู้กับโรคและอยู่ในสังคมได้เป็นปกติสุข

- วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ วิธีแก้ไขปรับปรุง แสวงหาทางเลือกที่ดี ในการดูแลตนเองและรักษาพยาบาล เป็นต้น

๖) การเจริญสมาธิเบื้องต้น นั่งให้สบาย พร้อมบริกรรมคำว่า พุทโธ หายใจเข้าพุท หายใจออก โธ มีความรู้สึกที่ปลายจมูก ตลอดเวลาที่หายใจเข้าออก การนอน ให้นอนตะแคงขวา มือขวารองศีรษะ ยึดมือซ้ายไปตามตัว สำรวมตั้งมั่น ภาวนา พุทโธ เหมือนกับการนั่ง

โรคหัวใจและหลอดเลือด เกิดจากลักษณะการกินอาหารเป็นส่วนใหญ่ (โภชนาการ) และการปฏิบัติดูแลร่างกาย ทั้งภาวะที่ยังไม่ป่วย (ภาวะปกติ) ภาวะที่มีความเสี่ยง หรือแม้แต่ผู้ป่วยแล้ว ล้วนต้องใช้หมวดธรรมที่สำคัญ คือ ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) จึงเน้นหมวด โภชนาการและหมวด อัปมาทะ เป็นพิเศษ

## เรื่องที่ ๕

### แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ

#### กรณีโรคมะเร็ง

#### โรคมะเร็งคืออะไร

มะเร็ง คือกลุ่มของโรคที่เกิดจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ D.N.A. หรือสายพันธุกรรมมักส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโต แบ่งตัวเพิ่มจำนวนเซลล์มากกว่าปกติอย่างรวดเร็ว จึงเกิดก้อนเนื้อ ผิดปกติ เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใด จะเรียกมะเร็งตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก ฯลฯ

#### อาการ

- ๑) ช่วงแรกไม่มีอาการใดๆเลย
- ๒) มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งตามสัญญาณอันตราย ๗ ประการ เดือนว่าควรไปพบแพทย์
  - ๓) อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ร่างกายทรุดโทรม
  - ๔) มีอาการบ่งบอกว่ามะเร็งอยู่ในระยะลุกลาม ขึ้นอยู่กับว่าเป็นมะเร็งชนิดใด กระจายอยู่ส่วนใด อาการกลุ่มนี้จะเจ็บปวดทุกข์ทรมานมาก

#### สัญญาณอันตรายที่พึงระวัง และควรไปพบแพทย์

- ๑) ระบบขับถ่ายเปลี่ยนแปลง เช่น ปัสสาวะเป็นเลือด อุจจาระสีดำ
- ๒) กลืนอาหารลำบาก เสียค แนนท้อง เป็นเวลานาน
- ๓) เสียงแหบ ไอเรื้อรัง
- ๔) มีเลือด ตกขาวผิดปกติ มีกลิ่นเหม็น
- ๕) แผลรักษาแล้วไม่หาย
- ๖) มีอาการเปลี่ยนแปลงของหูด หรือฝ้าตามร่างกาย
- ๗) มีก้อนที่เต้านมหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ๘) หูอื้อหรือมีเลือดกำเดาไหล

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

### ๑) เกิดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่

๑.๑ สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหารและเครื่องดื่ม เช่น เชื้อราอะฟลาทอกซิน สารก่อมะเร็งที่เกิดจากการปิ้งย่าง สารเคมีที่ใช้ในขบวนการถนอมอาหาร สีสผสมอาหารจากสีย้อมผ้า

๑.๒ รังสีเอกซเรย์ อัลตราไวโอเลตจากแสงแดด

๑.๓ เชื้อไวรัส ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสฮิวแมนแพปพิลโลมา

๑.๔ การติดเชื้อพยาธิใบไม้ในตับ

๑.๕ จากพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา

๒) เกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เช่น เด็กพิการแต่กำเนิดมีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว การมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ภาวะทุพโภชนาการ ขาดวิตามิน

## การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคมะเร็ง

๑. ลดละเลิกการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา น้ำเมา เพราะเสี่ยงต่อมะเร็งของระบบภายใน ได้แก่ ปอด และกล่องเสียง ผู้ที่ดื่มสุราเสี่ยงต่อมะเร็งตับ ทั้งสูบ ทั้งดื่ม จะเสี่ยงต่อมะเร็งปากและลำคอ

## ธรรมะที่ควรปฏิบัติ

๑) อบายมุข หมายถึง ช่องทางแห่งความเสื่อม พินาศ เหตุย่อยยับแห่งโลกทรัพย์ ดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการทำงาน ทำให้เสียทรัพย์ ก่อการทะเลาะวิวาท เกิดโรค ไม่รู้จักอาย ทอนกำลังปัญญา จึงควรละเว้นอบายมุข ๖ รวมทั้งดื่มสุรา สูบบุหรี่ สารเสพติดด้วย

๒) ศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากการดื่มเหล้า ธรรมะที่ควรทำให้เจริญ (ภาเวตัพพธรรม)

๓) มงคลชีวิต ๓๘ ประการ มงคลคือ เหตุแห่งความสุข คาถาที่ ๖ ข้อ ๒๐ เว้นจากการ ดื่มน้ำเมา (มัชชปาณา จ สญญโม)

๔) สำรวมในอินทรีย์ ๖ อินทรีย์สังวร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดีต่อการ สูบบุหรี่น้ำเมา ทางตา จมูก ลิ้น กาย ใจ จะได้ละเว้น ลด เลิกพฤติกรรมนั้นได้

๕) เบนจรธรรม ข้อ ๕ สติสัมปชัญญะ ให้คำนึงถึงสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคเป็นหลักเบื้องต้น

## ๒. กินอาหารเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง เช่น

๑) กินผักตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า บรอกโคลี ฯลฯ เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ

๒) กินอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ และเมล็ดธัญพืชอื่นๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้

๓) กินอาหารที่มีเบต้า-แคโรทีน และวิตามินเอสูง เช่น ผัก-ผลไม้ สีเขียว-เหลือง และวิตามินซีสูง และควรละเว้นกินอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เช่น

๑) อาหารที่มีราขึ้น โดยเฉพาะราสีเขียว-เหลือง ซึ่งจะมีสารอะฟลาทอกซินปนเปื้อน อันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ

๒) อาหารดอง เค็ม อาหารใส่ดินประสิวเกลือไนเตรท-ไนไตรท์ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคท่อน้ำดีในตับ

๓) อาหารที่เป็นพาหะพยาธิในตับที่สุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบปลา ก้อยปลา เพื่อป้องกันโรคมะเร็งท่อน้ำดี มะเร็งตับ

๔) อาหารที่มีไขมันสูง เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ เยื่อบุหลอดคอ ต่อมลูกหมาก

๕) อาหารที่พลังงานสูง และปริมาณมากเกินไป ไม่ควบคุมน้ำหนักตัว เพื่อป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม ลำไส้ใหญ่

## หลักธรรม ที่ควรนำไปปฏิบัติ ได้แก่

### ๑. ปัญญา คือ

๑.๑ การฟัง จากผู้รู้ คือ บุคลากรทางการแพทย์ สาธารณสุข พระภิกษุ การอ่าน จากเอกสารคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารกับโรคมะเร็ง ธรรมะที่ทำให้เกิดปัญญา ข้อนี้เรียกว่า **สุตมยปัญญา** คือปัญญาเกิดจากการฟัง (และการอ่าน)

๑.๒ การคิด ฟังแล้ว อ่านแล้ว ก็ให้นำมาคิดพิจารณาให้เข้าใจถึงเหตุผล อะไรถูก อะไรผิดอะไรให้ประโยชน์ ซึ่งทำให้เกิดศรัทธา ความเชื่อในเรื่องที่ได้คิดและไตร่ตรอง ธรรมข้อนี้เรียกว่า **จินตามยปัญญา** คือปัญญาเกิดจากการคิด

๑.๓ การปฏิบัติในเรื่องการกินอาหารให้เกิดประโยชน์เพื่อป้องกันโรคมะเร็ง โดยปฏิบัติเป็นประจำเป็นนิสัย เป็นพฤติกรรมสุขภาพประจำตัว จะทำให้ปลอดภัยจากโรคมะเร็งชนิดนั้นๆ ได้ เมื่อเกิดสิ่งสมประสบการณ์ มีสติปัญญาจากการปฏิบัติ ถึงแม้ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง ทำให้เกิดปัญญา ข้อนี้เรียกว่า **ภวานามยปัญญา** คือปัญญาเกิดจากการลงมือทำ

๒. **ปัจจัยสันนิสิตสี่** คือ พิจารณาบริโภคปัจจัย ๔ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของอาหารแต่ละประเภทธรรมชาติควรเจริญให้มาก (ภาเวตัพพธรรม)

๓. **โพชนงค์ ๗** ประกอบด้วย

๑) สติ ความระลึกได้ ก่อนกินอาหารนั้นว่ามีประโยชน์หรือโทษต่อการป้องกันโรคมะเร็งหรือไม่

๒) รัชมวิจยะ การเลือกสรรประพฤติกปฏิบัติ เช่น การกินและไม่กินอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ อารวมถึงที่เลือก ธรรมชาติปัญหา ๓ โพชนงค์ ๗ โภชนมัตตัญญูตา ปัจจัยสันนิสมาศีล เป็นต้น

๓) วิริยะ ในการประพฤติกปฏิบัติ

๔) ปีติ ความปลาบปลื้ม ฝึกหายใจ ในการกินและไม่กินอาหารที่กำหนดไว้

๕) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ภายใจ ในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่เหมาะสม ปราศจากโรค

๖) สมาธิ ความมีจิตมั่นในการประพฤติกปฏิบัติในเรื่องการกินอาหารที่ถูกต้อง และการส่งเสริมสุขภาพจิต ทำให้เกิดภูมิต้านทานโรคได้

๗) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง เมื่อมีความรู้และปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงต่อโรคมะเร็งตามหลักการแพทย์ สาธารณสุข และพุทธธรรมแล้วก็จะมึจิตใจมั่นคงในการปฏิบัติ เพื่อป้องกันโรคเหล่านี้

๔. **โภชนมัตตัญญูตา** คือรู้จักประมาณในการกินอาหารให้มีชีวิตอยู่ได้ ไม่กินอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และกินอาหารที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

๕. **ลด ละเลิก การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์**

การสูบบุหรี่เสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด กล่องเสียง ฯลฯ การเคี้ยวยาสูบเสี่ยงต่อมะเร็งช่องปากและช่องคอ ส่วนการดื่มแอลกอฮอล์ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่ม ทั้งสูบ จะเสี่ยงต่อมะเร็งช่องปาก ช่องคอ กล่องเสียง และหลอดอาหาร

ในการปฏิบัติธรรมนั้น (ปหัตถ์พหุธรรม) ควรเน้นให้รักษาศีล ๕ ข้อ ๕ คือเว้นการดื่มสุราน้ำเมา ละเว้นอบายมุข ช่องทางความเสื่อม ข้อ ๑ คืออับปมาทะ ความไม่ประมาท

๖. ไม่ตากแดดจัดเป็นประจำ เพราะแสงแดดมีพลังงานของแสงอัลตราไวโอเล็ตจำนวนมาก มีผลทำให้เกิดเป็นมะเร็งผิวหนังได้ ควรยึดหลักทางสายกลาง ไม่มากหรือน้อยเกินไป

๗. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอันเกิดจากความผิดปกติจากกรรมพันธุ์หรือเกิดเชื้อไวรัสเอดส์

ผู้มีปัจจัยที่จะเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งหลอดเลือด ผู้ที่พ่อแม่ พี่น้อง เป็นมะเร็ง หรือผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ ควรเฝ้าระวังตนเอง โดยตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำด้วยความไม่ประมาท (อับปมาทะ) ทำใจให้ได้โดยใช้หลักกัตถุญญา (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนบุญคุณ) ผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ ก็กินยารักษาโรคเอดส์ เพื่อไม่ให้เชื้อขยายตัวไปเป็นโรคเอดส์ และโรคมะเร็งต่อไป การปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น และป้องกันโรคมะเร็งได้

## การป้องกันตัวเมื่อรู้ว่าเป็นโรคมะเร็ง

### ๑. โรคมะเร็งมีการรักษาหายขาดได้และไม่ได้

ปัจจุบันแพทย์สามารถรักษาโรคมะเร็งหลายชนิดให้หายได้ หรือทำให้มีชีวิตรอดยาวนานเท่ากับคนปกติในวัยเดียวกันขึ้นอยู่กับชนิด ระยะที่พบ มะเร็งที่สามารถรักษาให้หายได้ เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดฮอร์ดกิน มะเร็งไตในเด็กชนิดวิลส์ทูเมอร์ มะเร็งลูกอัณฑะ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอดชนิด Small cell ฯลฯ

### ๒. การรักษาโรคมะเร็ง

มี ๒ แบบ คือ รักษาแต่ละวิธี และแบบผสมผสานหลายวิธีในผู้ป่วยคนเดียวกัน

## การรักษาแต่ละวิธี

- ๑) การผ่าตัด คือผ่าตัดเอาเนื้องอกออก รวมทั้งต่อมน้ำเหลืองใกล้กับเนื้องอกออกไป
- ๒) การฉายแสง คือใช้รังสีรักษาเพื่อทำลายเซลล์มะเร็ง
- ๓) เคมีบำบัด คือใช้สารเคมีรักษาทำลายเซลล์มะเร็ง
- ๔) การใช้ฮอร์โมน เพื่อเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน ทำให้เซลล์หยุดการเจริญเติบโต

## การรักษาแบบผสมผสาน

มะเร็งชนิดแบบผสมผสานต่อการรักษาทางศัลยกรรมและรังสีรักษา เช่น มะเร็งผิวหนัง บางชนิดตอบสนองต่อเคมีบำบัดและรังสีรักษา เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งเม็ดเลือดขาว ส่วน มะเร็งเต้านมในผู้ป่วยวัยหลังหมดประจำเดือนจะตอบสนองต่อการรักษาโดยใช้ฮอร์โมนหลังจากผ่าตัดเอา ก้อนมะเร็งออกแล้ว จะเห็นได้ว่าการรักษามะเร็งแต่ละชนิดหรือการรักษามะเร็งแต่ละกลุ่มมีความ แตกต่างกัน แม้แต่การผสมผสานวิธีการรักษาแต่ละวิธีก็ไม่เหมือนกัน

การปฏิบัติธรรมเพื่อหนุนเสริม คือ ปฏิญญาธรรม หมวดไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกขตา) และความมิใช่ตัวตน (อนัตตา) และให้กำลังใจต่อสู้โรคร้ายด้วยการปฏิบัติธรรมหมวดผละ ๕ ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง ทั้งกายและใจ สามารถยืนหยัดต่อสู้ โรคร้ายได้ ประกอบด้วย คือความเชื่อในการรักษาตามคำแนะนำแพทย์ พยาบาลมีความเพียร พยายามรักษาต่อเนื่อง สติ ความระลึกได้ในการปฏิบัติตนไม่หลงลืม สมาธิ ความตั้งใจมั่น สงบ เพื่อให้ร่างกายปรับสมดุล เกิดภูมิคุ้มกันโรค ปัญญา ความฉลาดรู้เท่าทันอาการของโรค ซึ่งจะได้ ปฏิบัติตามหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษ

### ๓. การดูแลจิตใจผู้ป่วยมะเร็ง

๓.๑ ระยะก่อนและขณะที่ได้ทราบการวินิจฉัยโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัย รับผิดชอบครอบครัว จะเกิดความตึงเครียดกังวลใจ สับสน มักจะมีเจตคติ เป็นมะเร็งแล้วต้องตาย ไม่มีทางรักษาจะเกิดพฤติกรรมแสดงต่างๆ เช่น ปฏิเสธความจริง ต่อรอง ภาวะซึมเศร้า โกรธและ ก้าวร้าว การยอมรับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิด อาจเสี่ยงหรือไม่เสี่ยงตามลำดับ เช่น อาจซึมเศร้าได้ง่าย จากรายงานพบว่า ผู้ป่วยที่มีประวัติกินเหล้ามาก ก็จะมีอัตราเสี่ยงต่อภาวะนี้ และมีโอกาสฆ่าตัวตาย มากขึ้น

### ธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ

๑. อัปมาทะ ความไม่ประมาท ได้แก่ ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ ความ ประพฤติปฏิบัติ ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงาม ทำการ ความจริงจัง รอบคอบและรู้คนหน้า เช่น ไปตรวจรักษาพยาบาลตามกำหนด ไม่ชะล่าใจว่าเป็นมะเร็งชนิดรักษาได้ เพราะว่าตรวจพบช้า อาจรักษาไม่หาย



## ๒. สมาธิเบื้องต้น

การนอน คือให้นอนตะแคงข้างขวาเอามือขวาวางรองศีรษะ ยึดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขด นอนค้ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทโธ คือหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

การเดินจงกรม ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่งๆ มีกี่ระยะหรือ กี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย-ขวา ในการก้าวอย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม อริยบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่าเดินจงกรม

## เรื่องที่ ๖

### แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวม วิธีพุทธ

#### กรณีโรคเอดส์

#### โรคเอดส์คืออะไร

เอดส์ หรือ AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ติดเชื้ออื่นๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ

#### ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเอดส์

- ๑) ใช้เข็มฉีดยา หรือกระบอกฉีดยา ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ พบมากในกลุ่มผู้ติดยาเสพติด
- ๒) การรักษาเสี้ยวขณะผ่าตัด หรือขณะรักษาโรค
- ๓) การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ และขณะคลอด
- ๔) มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอดส์โดยไม่ใส่ถุงยางอนามัย ไม่ว่าจะชายกับชาย หญิงกับชาย หรือหญิงกับหญิง ทั้งช่องทางธรรมชาติหรือไม่ใช่ธรรมชาติก็ตาม

#### อาการ มี ๒ ระยะ

- ๑) ระยะไม่มีอาการ ผู้ติดเชื้อจะไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างไร ผู้ติดเชื้อบางคนไม่ทราบว่าติดเชื้อ อาจแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้
- ๒) ระยะมีอาการ ผู้ติดเชื้อจะแสดงอาการหลังจากได้รับเชื้อ ๗-๘ ปี แบ่งเป็น ๒ ระยะคือระยะเริ่มปรากฏอาการ มีเชื้อราในปาก ต่อม้ำเหลืองโต ทุสวัด มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด มีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง ระยะโรคเอดส์ เป็นระยะที่ภูมิคุ้มกันต้านทานลดลง ทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ฯลฯ

## การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคก่อนป่วยเป็นโรคเอดส์

- ๑) ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ หรือป่วยเป็นเอดส์ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
- ๒) ไม่ใช่เข็มฉีดยา หรือของมีคมร่วมกับผู้อื่น
- ๓) ตรวจเลือด และขอรับบริการปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ก่อนแต่งงาน และก่อนมีบุตร
- ๔) รับเลือด ที่ผ่านการทดสอบว่าปราศจากเชื้อไวรัสเอดส์

## ธรรมะที่ปฏิบัติขจัดความเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์และทางเลือด

๑) **สติสัมปชัญญะ** หมายถึง ความระลึกได้ หมายถึง การควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับกิจที่ทำ ไม่พลั้งเผลอ **สัมปชัญญะ** หมายถึง ความรู้ที่ก่ตัวพร้อม หากเผลอสติก็ระลึกถึงขึ้นได้ใหม่ สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมคู่กัน คือความระลึกรู้ พิจารณาเห็นด้วยปัญญา เห็นชอบ ว่าความคิดที่จะเกิดวาจาที่พูด กรรมที่กำลังทำอยู่นั้นถูกต้องหรือผิดพลาด ความดีหรือความชั่ว เลือกลงหรือไปในทางเจริญ งดเว้นความประพฤตินทางเสื่อม จึงควรใช้สติสัมปชัญญะเพื่อละเว้น หลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ต่อการติดเชื้อโรคเอดส์

๒) **สทธานโद्य** หมายถึง พอใจในภรรยาตน (ข้อ ๓) ในเบญจธรรม กามสำรวม คือ สำรวมระวังรู้จัก ยับยั้ง ควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่หลงไหลในรูป รส กลิ่น เสียง

๓) **ศีล ๕ ข้อ ๓** คือ เว้นจากการประพฤตินกาม

๔) **ทิส ๖** คือ บุคคลที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน จัดเป็น ๖ ทิส ปังนิมทิสคือ ทิสเบื้องหลัง ได้แก่ สามี ภรรยา ข้อ ๓ ไม่นอกใจต่อกันและกัน

๕) **อัปปรมาทะ** ความไม่ประมาท คือ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ ความประพฤตินและไม่ถลำไปในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงาม ทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและระมัดระวัง ความไม่ประมาทนี้ มีคุณประโยชน์ต่อผู้รับบริการ บุคลากรทางการแพทย์ สาธารณสุข ผู้ให้บริการเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์จากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

## ธรรมชาติที่จัดความเสี่ยงจากการดื่มสุรา และเสพยาเสพติด

๑) เว้นจากการดื่มสุรา และใช้ยาเสพติดทุกชนิด เพราะทำให้สติขาดความยับยั้งชั่งใจ เกิดความประมาทนำไปสู่ความเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ และได้รับเชื้อทางเลือดอีกทอดหนึ่งด้วย

๒) เว้นอบายมุข ๖ หมายถึง ช่องทางแห่งความเสื่อม พินาศ เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์ ดื่มน้ำเมา เทียวกลางคืน เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการทำงาน ดื่มน้ำเมาทำให้เสียทรัพย์ ทะเลาะวิวาท เกิดโรค ถูกชักชวน ให้กระทำการที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ได้

๓) เจริญมงคลชีวิต ๓๘ ประการ มงคลคือเหตุแห่งความสุข

๔) รักษาศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากดื่มน้ำเมา

๕) อินทริยสังวร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ยินดีต่อการดื่มน้ำเมา จะได้ละเว้นจากการกระทำที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ได้

## การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคเอดส์

### ๑. การดูแลสุขภาพทางกาย

๑) รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

๒) ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์

๓) งดเสพยาเสพติด และไม่ควรร่วมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับผู้อื่น

๔) งดบริจาคเลือด หรืออวัยวะต่างๆ เช่น ดวงตา น้ำอสุจิ

๕) ไม่ควรเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคเอดส์ เพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำรับเชื้อได้ง่าย

๖) หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาส ๕๐% ที่จะรับเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อเอดส์ จากนั้นรักษาสุขภาพช่องปากและฟัน หลังอาหารทุกมื้อ และควรตรวจสุขภาพฟันและช่องปากปีละครั้ง

## ธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อรักษาและเยียวยา

๑) **อัปมาตะ** ความไม่ประมาท ได้แก่ ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ ความประพฤติปฏิบัติ ไม่ยอมพลาดโอกาส สำหรับความดีงาม ทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและ รุดหน้า จะช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ต่อสู้กับโรค ช่วยให้อยู่ได้นานไม่แพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

๒) **การเดินจงกรม** ในการปฏิบัติธรรม อริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่น (สมาธิ) ได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้

๓) **อิทธิบาท ๔** เป็นศัพท์ในพุทธศาสนา หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณธรรมให้ถึงความสำเร็จ เครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ๔ ประการ คือ

– **ฉันทะ** (ความพอใจ) คือความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป กล่าวคือมีความพอใจที่ได้รับการรักษาจากแพทย์ พยาบาล พอลใจในยา และวิธีการรักษา พอลใจและรับสภาพความเป็นอยู่ของตนตามความเป็นจริง

– **วิริยะ** (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ทอดอ่ย ดูแลตนเอง สม่ำเสมอ กินยา ปฏิบัติตนในการป้องกัน การแพร่เชื้อโรคต่อผู้อื่น

– **จิตตะ** (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป ใฝ่ใจต่อการดูแลตนเอง ไม่หลงลืมกินยา และปฏิบัติตนให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีกำลังใจต่อสู้กับโรคและอยู่ในสังคมได้เป็นปกติสุข

– **วิมังสา** (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง แสวงหาทางเลือกที่ดี ในการดูแลตนเองและรักษาพยาบาล เป็นต้น

## ๒. การดูแลสุขภาพจิตใจและสังคม

๒.๑ คบหากับบุคคลต่าง ๆ ตามปกติ ไม่เก็บตัวคนเดียว ปฏิบัติญาติพี่น้อง คนรัก หากยังไม่มีคนพร้อมที่จะรับฟังปัญหาให้ติดต่อพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ติดเชื่อใกล้บ้าน โดยสอบถามจากหน่วยสาธารณสุขใกล้บ้าน

๒.๒ สร้างคุณค่า โดยทำหน้าที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

๒.๓ ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคือ พระสงฆ์ หรือปฏิบัติสมาธิด้วยตนเอง ทำสมาธิแล้วรู้สึกเพลิดเพลินโดยใช้จินตนาการจะรู้สึกสงบ สบาย ลืมเรื่องราวความใจ

### ธรรมะที่ควรปฏิบัติ

๑) สมาธิเบื้องต้น

๒) ถีอทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา)

## ๓. การดูแลด้านโภชนาการ

๑) ควรกินอาหารครบ ๕ หมู่ ได้สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน เช่น ถ้าน้ำหนักลด ควรเพิ่มอาหารเนื้อสัตว์ แป้ง งดอาหารไขมันสูง เบื่ออาหาร ควรกินทีละน้อย บ่อยครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นแรง ถ้ามีแผลในปาก ควรกินอาหารที่เคี้ยวและกลืนง่าย หลีกเลี่ยงอาหารกรอบ แข็ง รสจัด ถ้าคลื่นไส้ อาเจียน กินทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง งดของดอง เค็ม เปรี้ยว อาหารประเภทแป้ง จะช่วยให้กินอาหารได้ ถ้าท้องเสีย ควรเพิ่มอาหารแข็ง หรือสารที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว กลัวยมะเขือเทศ ดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงของทอด อาหารที่มีเส้นใย เช่น ถั่วลิสง ข้าวกล้อง

๒) งดกินอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ดิบบางชนิด เช่น แหนมสด ลาบสด ลู่ว ปลา ร้า ไข่ลวก อาหารหมักดอง หรือเครื่องปรุงหมักดอง เช่น ซอส ซีอิ๊ว

## ธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อรักษาและเยียวยา

๑) โภชนะมัดตัญญูตา คือรู้จักประมาณในการกินอาหารให้มีชีวิตอยู่ได้ กินอาหารมีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ งดเว้นอาหารที่ต้องห้าม เพื่อไม่ให้อาการกำเริบตามคำแนะนำของแพทย์ บุคลากรด้านสาธารณสุข

## ๔. สมุนไพรทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

สมุนไพรคือ ตัวยาที่ได้จากพืช แร่ธาตุที่ยังไม่ได้แปรสภาพบางชนิดมีฤทธิ์กระตุ้นและบรรเทาอาการโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้

## ๕. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์

๑) บอกให้ภรรยาสามี คู่นอนทราบบ เพื่อจะได้ไปตรวจดูว่าตัวเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่ จะได้หาทางป้องกัน โดยใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ถ้ารู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอดส์แล้วไม่บอกคู่นอน แล้วยังมีเพศสัมพันธ์ต่อโดยไม่ป้องกัน ไม่คิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะคิด ถือว่าจงใจมาสู้อื่นด้วย

๒) ถ้ายังไม่มีอาการ ก็สามารถทำงานได้ปกติ ยกเว้นขายบริการทางเพศต้องให้ลูกค้าใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง

๓) ถ้าตรวจพบว่าตัวเองติดเชื้อเอดส์ ควรรีบพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ ขอตรวจระดับภูมิคุ้มกัน หรือเพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยการให้ยาต้านเอดส์หรือยาป้องกันโรคติดเชื้อแทรกซ้อนได้ที่โรงพยาบาลศูนย์ทั่วประเทศไทย หรือคลินิกนิรนาม ของสภากาชาดไทย ทุกเช้าวันศุกร์

๔) ห้ามบริจาคเลือด เชื้ออสุจิให้ผู้อื่น

๕) กินอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้ปกติ แต่ต้องใช้ช้อนกลางเวลากินอาหารร่วมกัน

๖) มีแปรงสีฟัน มีดโกนหวดส่วนตัว

๗) ไม่ควรให้เลือด น้ำเหลืองเปราะเปื้อนตามที่แตกต่างกัน ผู้มีบาดแผลอาจได้รับเชื้อนั้นได้

๘) แม้ติดเชื้อเอดส์ไม่ควรตั้งครรถ์ หากตั้งครรถ์ต้องปรึกษาแพทย์โดยเร็ว สามารถยุติ

การตั้งครรถ์ได้โดยปรึกษาแพทย์

- ๘) แม่ที่ติดเชื่อเอดส์ ไม่ควรให้บุตรดื่มนมตนเอง เพราะอาจได้รับเชื้อทางน้ำนมได้
- ๑๐) ผู้ติดเชื่อเอดส์ ไม่จำเป็นต้องบอกนายจ้าง ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ทราบ เพราะอาจก่อให้เกิดความยุ่งยาก
- ๑๑) เลิกพฤติกรรม / สำส่อน เพื่อไม่ให้แพร่เชื้อให้ผู้อื่นและไม่รับเชื้อ อาจเร่งรัดให้เกิดโรคเอดส์เต็มขั้นเร็วขึ้น
- ๑๒) พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายพอควร กินอาหารมีประโยชน์มากๆ งดกินของดิบๆ สุกๆ
- ๑๓) งดสารเสพติด เหล้า บุหรี่ เพราะสุขภาพจะทรุดโทรม ภูมิคุ้มกันลดลง
- ๑๔) ไม่ควรมีสัตว์เลี้ยงประเภท นก แมว เพราะอาจติดเชื้อรา หรือเชื้อพยาธิในสิ่งปฏิกูลของสัตว์เหล่านี้ได้

## ๖. ถ้ามีคนในบ้านติดเอดส์เราควรทำอย่างไร

- ๑) ทำเป็นไม่รู้ นอกจากเขาจะบอกเรา เมื่อเขาต้องการปรึกษาความช่วยเหลือจากเรา
  - ๒) ไม่ต้องกล่าวโทษว่าใครผิด หรือไปติดเชื่อมาได้อย่างไร ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้ว
  - ๓) ให้กำลังใจว่าทุกคนยังรักเขา เข้าใจ ไม่ทอดทิ้ง ยินดีช่วยเหลือให้ความหวัง
  - ๔) ไม่รังเกียจผู้ติดเชื่อปฏิบัติกับเขาเหมือนเดิม กินอาหาร ใช้ส้วมด้วยกันได้
  - ๕) ช่วยดูแลพยาบาลผู้ติดเชื่อที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เช่น จัดยา เช็ดตัว หุงหาอาหาร
- ทำความสะอาดบ้าน พาไปพบแพทย์
- ๖) ไม่ร่วมเพศกับผู้ติดเชื่อ โดยไม่ได้ใส่ถุงยางอนามัย และไม่ใช้ของมีคมกับผู้ติดเชื่อ
  - ๗) ช่วยเลี้ยงดูบุตรของผู้ติดเชื่อที่ไม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้ หรือหลังจากผู้ติดเชื่อเสียชีวิตลงแล้ว เด็กกำพร้า



## ๗. การดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์

ผู้ป่วยเอดส์ที่ออกจากโรงพยาบาลมาอยู่ที่บ้าน ต้องช่วยดูแลในการจัดยา ทำแผล เช็ดตัว ให้กำลังใจ สงเคราะห์ด้านต่างๆ ซึ่งผู้ที่ดูแลผู้ป่วยเอดส์ในบ้าน ต้องผ่านการอบรมว่าไม่ใช่ คนในบ้าน อาจเป็นเพื่อน อาสาสมัครสาธารณสุข ช่วยดูแล ซึ่งสภาวิชาชีพไทยเป็นหน่วยงานที่ให้การอบรม เรื่องนี้ พร้อมวิดิทัศน์ประกอบ ใช้สอบญาติผู้ป่วย และอาสาสมัครในชุมชน ได้ดูแลผู้ป่วย ที่บ้าน ว่าไม่มีญาติจริงๆ อาจต้องส่งไปที่วัดพระบาทน้ำพุ อ.เมือง จ.สระบุรี เพื่อพักชั่วคราวระยะ หนึ่ง ซึ่งอาจเป็นช่วงท้ายของชีวิตที่เขาจะได้รับท่ามกลางความรักและความเต็มใจ

## หลักพุทธธรรม ต่อผู้ป่วยโรคเอดส์

### ๑) ได้แก่ พรหมวิหาร ๔

- เมตตา - ความรักใคร่ ปราบปรามให้เป็นสุข
- กรุณา - ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์
- มุทิตา - ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้มีความสุข
- อุเบกขา - ความวางเฉย ไม่ดีใจ เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิปริต ทำใจให้เป็นกลาง

### ๒) สังคหัตถ์ ๔ ได้แก่

ทาน การให้ เสียสละ เอื้อเฟื้อแบ่งปัน ของๆตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ จีเหนียว คุณธรรมข้อนี้ช่วยไม่ให้เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว

ปียวาจา พูดด้วยถ้อยคำไพเราะ จริงใจ ไม่หยาบคาย ก้าวร้าว พูดให้เหมาะกับกาลเทศะ การพูดให้มี ปียวาจา นั้นต้องไม่พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดต่อเสียด พูดเพื่อเจ้า

อตถจริยา สงเคราะห์ทุกชนิด ประพฤติ

สมานัตตา คือมีความสม่ำเสมอคุณธรรมข้อนี้ช่วยไม่เป็นคนมีจิตใจหนักแน่น ไม่โลเล สร้างค่านิยมและไว้วางใจให้ผู้ป่วยเอดส์

### ๓) อิทธิบาท ๔

๑. นันทะ (ความพอใจ) คือต้องการที่จะทำใจใฝ่รักจะทำสิ่งนั้นเสมอ สามารถทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ (ความเพียร) คือหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย

๓. จิตตะ (ความคิด) ตั้งจิตมั่น รับรู้สิ่งที่ทำด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่

๔. วิมังสา (ไตร่ตรอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน ในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน คิด แก้ไข ปรับปรุง เป็นต้น

### ๔) อภัยทาน

คือการยกโทษให้ ไม่ถือความผิด หรือล่วงเกิน อภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ ยิ่งกว่าผู้รับ เพราะจะทำให้จิตใจผู้ให้ผ่อนคลายจากโทษะ ทำให้ผู้ป่วยโรคเอดส์อยู่ในสังคมอย่างสงบสุข

หากคนในครอบครัว ชุมชน สังคม ที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์โดยใช้หลักธรรมดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยเอดส์ มีความเป็นอยู่ดี เหมาะแก่อัตภาพ เป็นการให้โอกาส ให้อาชีพ และชีวิตใหม่แก่ผู้ป่วยเอดส์ ผู้ป่วยเอดส์เอง ก็ต้องตอบสนองด้วยการช่วยตัวเองไม่ให้เป็นการระแคะระคายในครอบครัว ชุมชน สังคม สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

## ใบงานที่ ๓

### การจัดทำแผนดูแลสุขภาพ ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือหมู่บ้าน

โรคเรื้อรังที่เกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพ ที่เป็นปัญหา สาธารณสุข	สาเหตุการ เกิดโรค	วางแผน การแก้ไขปัญหา บุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือหมู่บ้าน กิจกรรมที่ทำ	กำหนดการ ดำเนินการ / สถานที่	ผู้รับผิดชอบ
--	----------------------	--	---------------------------------	--------------

## ใบความรู้ที่ ๓

### ตัวอย่างการจัดทำแผนดูแลสุขภาพ

#### ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือหมู่บ้าน

โรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	สาเหตุการเกิดโรค	วางแผนการแก้ไขปัญหาบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือหมู่บ้าน กิจกรรมที่ทำ	กำหนดการดำเนินการ / สถานที่	ผู้รับผิดชอบ
โรคเบาหวาน	เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถหลั่งอินซูลินเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้ ในบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค	<p>จัดทำโครงการดูแลสุขภาพองค์กรวมวิถีพุทธ ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนหรือหมู่บ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. นัดให้ประชาชนมารับการประเมินภาวะสุขภาพ</li> <li>๒. ประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิต</li> <li>๓. จัดให้กลุ่มประชาชนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ให้ได้รับความรู้เรื่องการดูแลตนเองในเรื่องโรคเบาหวาน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วย ให้ได้รับการรักษาพยาบาลต่อเนื่อง</li> <li>๔. ให้กลุ่มประชาชนเป้าหมายใช้หลักธรรมะเข้ามาบูรณาการในการดูแลตนเอง เช่น เรื่องของการสำรวมอินทรีย์ การรู้จักบริโภค โดยพิจารณาการกินอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา (โภชนมัตตัญญตา) เป็นต้น</li> </ol>	<p>ทำในหมู่บ้าน</p> <p>วันที่ .....</p> <p>สถานที่ .....</p> <p>.....</p>	<p>เจ้าหน้าที่ รพ.สต. แกนนำชุมชน อบต. อสม. อสร. อศว. ฯ</p>

## บทที่ ๔

### รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาบทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ

จำนวน ๒ ชั่วโมง

#### ลักษณะวิชา

ความสำคัญของภาคีเครือข่าย ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.พ) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน (อสร.พ) และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด (อสว.พ) ผู้นำหมู่บ้าน (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน) ผู้บริหารโรงเรียน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ภาคเอกชนในพื้นที่ ต่อการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ การปลูกจิตสำนึกสาธารณะ การดำเนินงานเพื่อสาธารณะ การสร้างพลังและอุดมการณ์ของแกนนำภาคีเครือข่ายกับการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ

#### วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. อธิบายความสำคัญของภาคีเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธได้
๒. อธิบายบทบาทของภาคีเครือข่ายหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.พ) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำโรงเรียน (อสร.พ) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัด (อสว.พ) ผู้นำหมู่บ้าน (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน) ผู้บริหารโรงเรียน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ภาคเอกชนในพื้นที่กับการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธได้
๓. จัดกิจกรรมสร้างจิตอาสาสาธารณะและการดำเนินงานเพื่อสาธารณะได้
๔. จัดกิจกรรมการสร้างพลังและอุดมการณ์

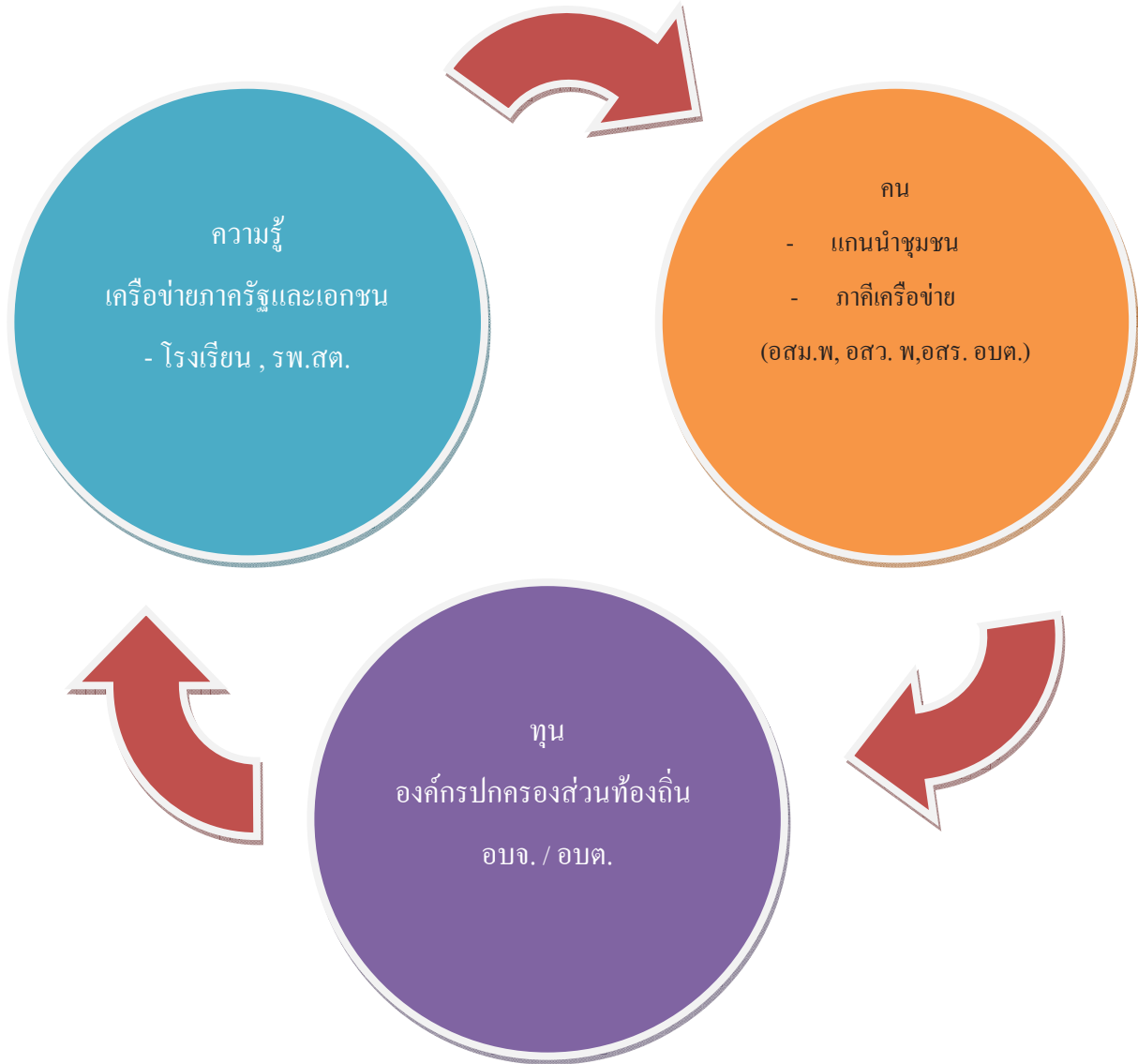
## ๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหาการเรียนรู้
บทบาทของภาคีเครือข่าย หมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ กับการสร้างสุขภาพตาม แนวทางพุทธศาสนา	๒ ชั่วโมง	กิจกรรมสะท้อนบทบาทของ ภาคีเครือข่าย ๑. วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คน ระดมสมองบทบาท สำคัญของภาคีเครือข่ายของ การดำเนินการนำสุขภาพดี วิถีพุทธในหมู่บ้าน จัดการ สุขภาพ ๒. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่ม นำเสนอ ๓. วิทยากรบรรยายสรุป	ใบความรู้ที่ ๑
๒. จิตอาสาสาธารณะและการ ดำเนินงานเพื่อสาธารณะ		๑. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนทำ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ๒. วิทยากรสรุปกิจกรรมและ ประโยชน์ที่ได้รับ ๓. วิทยากรเล่าเรื่องการทำความคิด ให้สมาชิกฟังและถาม ความรู้สึก ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร วิทยากรสรุป ๔. วิทยากรให้อาสาสมัคร ๒-๓ คน เล่าเรื่อง กิจกรรมที่ทำให้ ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่ หวังผลตอบแทน เกิดจาก ความภาคภูมิใจ ๕. วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คน แสดงบทบาท สมมุติการณ์ทำกิจกรรม ทำ ความดีด้วยความเต็มใจ ๖. วิทยากรสรุป	ใบงานที่ ๑  ใบงานที่ ๒  ใบความรู้ที่ ๒

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
๓.การสร้างพลังและอุดมการณ์		<p>๑. วิทยากรเล่าเรื่องให้สมาชิกฟัง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จากการฟังเรื่องนี้แล้วรู้สึกอย่างไร มีอะไรถึงทำให้เกิดการดำเนินการ</li> <li>- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คนเล่าเรื่องแรงบันดาลใจในการทำความดีและเกิดมรรคผลสำเร็จภาคภูมิใจ เล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง เลือกเรื่องที่เป็นตัวอย่างที่ดี ๑ เรื่อง</li> </ul> <p>๒. วิทยากร ให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอเรื่องที่เป็นตัวอย่างที่สมาชิกเลือก</p> <p>๓. วิทยากรบรรยายสรุป</p>	<p>ใบงานที่ ๓</p> <p>ใบความรู้ที่ ๓</p>

## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง ความสำคัญในการสร้างภาคีเครือข่ายในหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ



หมายเหตุ : รายละเอียดบทบาทภาคีเครือข่าย บทที่ ๑ หน้า ๒๑



## ใบงานที่ ๑

### กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

#### เนื้อเพลงประกอบทำ

เมื่อ ไหมจ๊ะ พี่จ๋า น้องจะมา นวดให้  
นวดทำให้ดี ต้องนวดอย่างนี้ ๆ สบายดีจ้ะ ๆ

#### ขั้นตอน

1. ให้สมาชิก พุดตามวิทยากร พร้อมกัน ๑ ครั้ง
2. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม และหันไปทางเดียวกัน

พุด (ร้องทำนองเพลง) ประกอบทำ วิทยากรสาธิตประกอบทำนวด ร้องเพลงไปพร้อม ๆ กัน คนที่อยู่ด้านหลังนวดให้คนอยู่ด้านหน้า สมาชิกหันหน้าสลับกันผลัดกันนวด ๒-๓ ครั้ง ตามที่วิทยากรเห็นสมควร

#### วิทยากรสรุป

การนวดเป็นการฝึกในการทำประโยชน์ในการดูแลซึ่งกันและกัน ฝึกจิตใจให้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลมีจิตสำนึกเพื่อเป็นสาธารณะ

## ใบงานที่ ๒

### เรื่องเล่าการทำความดี

#### จิตอาสาสาธารณะในการดำเนินงานเพื่อสาธารณะ

นงคราญเป็นแกนนำอาสาสมัคร สาธารณสุข มีคุณยายสี่ เป็นผู้สูงอายุซึ่งเป็นโรค ไม่มีลูกมีหลาน มีฐานะยากจนและป่วยเป็น โรคมะเร็งปากมดลูก อยู่โรงพยาบาลคนเดียว ไม่มีญาติ ลูกหลานไปเยี่ยม รู้สึกชีวิต โดดเดี่ยวเดี่ยวดาย เหงาเศร้า บางครั้งรู้สึกอยากตายโดยไม่อยากรักษาตัว คุณยายสี่เป็นคนในชุมชนของคุณนงคราญ คุณนงคราญไปเยี่ยมทุกวัน โดยช่วยป้อนข้าว เช็ดตัวให้ บางครั้งอ่านหนังสือธรรมะให้ฟัง ทำให้คุณยายรู้สึกไม่โดดเดี่ยว มีกำลังใจมากขึ้นในการรักษาตัว สามารถลุกขึ้นรับประทานอาหารเองได้ สุดท้ายอาการของ โรคลุกลามมากขึ้นคุณยายเสียชีวิต โดยที่คุณนงคราญได้สวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะให้ฟังจนหมดลมหายใจ รู้สึกใจหาย แต่ก็ภาคภูมิใจ ที่ได้ทำงานวาระสุดท้ายของชีวิต

## ใบความรู้ที่ ๒

### จิตอาสาสาธารณะ

แม้คำว่า จิตอาสา ดูเหมือนเป็นภาษาพระหรือภาษาบาลี แต่เป็นไทย-บาลี หรือไทย-บาลี ก็แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า service mind หรือ public mind ที่แปลว่า จิตสาธารณะ เมื่อกล่าวโดย พยัญชนะตามรูปศัพท์เป็นคำสมาส แยกเป็น ๒ คำ จิต กับ อาสา ซึ่งจิตหมายถึง ใจ อาสา หมายถึง การสมัครใจ คาดหวัง เมื่อรวมกันจึงหมายถึงการสมัครใจ คาดหวังใจ ที่จะรวมกัน

เมื่อกล่าวโดยใจความ จิตอาสา มีมาสมัยพุทธกาล ในพระพุทธศาสนาเดิม หมายถึงการ เสียสละจิตที่คิดจะช่วยเหลือ ซึ่งทางพระแบ่งเป็น ๒ ระดับคือ ระดับภายในจากจิตใจ ระดับภายนอก จากกายและวาจา

ภายในจิตใจคือการพัฒนามุมมองที่กว้างไกลและเป็นอิสระ ได้แก่การมีเมตตาเมื่อเขาอยู่ใน ปกติสุข กรุณาเมื่อเขาอยู่ในสถานการณ์ลำบาก และมุทิตาเมื่อเขาประสบความสำเร็จหรือมี ความสุขขึ้น จากนั้นพัฒนาความรู้สึกร่วมทางเรียกว่า สมานัตตา การมีตนเสมอ คือความรู้สึกร่วม หรือเสมอ ทำตัวเองให้เสมอกับคนอื่น ร่วมเผชิญและแก้ปัญหา หรือกระทั่งร่วมสุขร่วมทุกข์

ระดับภายนอก คือ การแสดงออกให้เห็น สัมผัส เป็นรูปธรรม ด้วยการเสียสละ กำลัง ๓ ประการ คือ กำลังทรัพย์เงินทอง วิชาความรู้ ธรรมะ (ทาน) กำลังเรี่ยวแรงด้วยกาย หรือการ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น (อรรถจริยา) แม้กระทั่งด้วยการพุดจาให้กำลังใจ เป็นกำลังแห่งการสื่อสารที่เป็น ประโยชน์ เป็นจริง เป็นที่เจริญใจไพเราะ (ปิยวาจา) ทั้งหมดเป็นกำลังหรือพลังใจที่จะขับเคลื่อน ไปยังผู้อื่นทั้งผู้ประสบทุกข์ลำบาก ไม่สบาย ผู้ปกติ และผู้ประสพสุข

ลักษณะกิจกรรม ที่ปรากฏชัด คือ เวยยาวัจจะ การชวนชววยสาธารณประโยชน์ในกิจ ของผู้อื่น เพื่อประโยชน์สุข ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปลูกต้นไม้ การดูแลคนไข้

## ใบงานที่ ๓ แรงบันดาลใจ

### เรื่องที่ ๑ พุทธประวัติ

พระพุทธเจ้ามีพระนามเดิมว่า “สิทธัตถะ” เมื่อประสูติแล้วได้มีพราหมณ์ทั้ง ๘ ทำนายว่า เจ้าชายมีลักษณะเป็นมหาบุรุษ คือ ถ้าดำรงตนในฆราวาสจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ถ้าออกบวชจะได้ตรัสรู้เป็นศาสดาเอกของโลก

พระบิดาไม่ประสงค์จะให้เจ้าชายเป็นศาสดาเอกจึงพยายามให้สิทธัตถะพบแต่ความสุขทางโลก เช่น สร้างปราสาท ๓ ฤดูไม่ให้พบคนที่มีทุกข์ คนแก่ คนเจ็บ และคนตาย เพื่อเป็นการผูกใจ ให้แต่งงานเมื่อมีพระชนมายุได้ ๑๖ ปี เมื่อมีพระชนมายุได้ ๒๙ ปี มีบุตรชื่อ ราहुล (บ่วง)

วันหนึ่งทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ตามลำดับทรงคิดว่าชีวิตของทุกคนต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้จึงเกิดแนวคิดว่า ธรรมดาในโลกนี้ต้องมีของคู่กัน เช่น มีร้อนก็ต้องมีเย็น มีทุกข์คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ต้องมีหนทางหมดทุกข์ คือ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย

ฉะนั้นทรงเห็นว่าความสุขทางโลกเป็นเพียงมายา ความสุขในกามคุณเป็นความสุขจอมปลอม ชวนให้เห็นว่าเป็นความสุขเท่านั้น

วิถีทางที่จะพ้นทุกข์ของชีวิตเช่นนี้ได้ จึงมีแรงบันดาลใจหาหนทางหลุดพ้นจากวัฏสงสาร และช่วยผู้อื่นด้วย จึงตัดสินพระทัยหนีออกผนวช และบำเพ็ญเพียรพบอุปสรรคมากมาย แต่จากแรงจูงใจที่เกิดขึ้น ทำให้ทรงมุ่งมั่นบำเพ็ญเพียรไม่ย่อท้อจนสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

## เรื่องที่ ๒

### นายแพทย์ “หมอลำ”

อาชีพแพทย์ เป็นอาชีพที่สังคมให้การยอมรับยกย่องว่าเป็นอาชีพที่มีเกียรติ ขณะที่อีกมุมหนึ่งของสังคม วิชาชีพ “หมอลำ” ซึ่งเป็นการแสดงพื้นบ้านที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของชาวอีสาน ดูไปแล้วศาสตร์ทั้ง ๒ ไม่น่าจะโคจรมาพบกันได้ หมอรักษาคณโฑใช้ใช้การแสดงหมอลำเป็นการจูงใจให้ผู้ป่วยโรคเอดส์เปิดเผยตัว เกิดเสียงท้วงติงถึงความไม่เหมาะสมอยู่บ่อยๆ

นพ.สุชาติ ทองแป้น “หมอแป้น” ของชาวบ้าน จบแพทยศาสตรบัณฑิต ทำงานโรงพยาบาลมหาสารคาม เป็นหัวหน้ากลุ่มงานโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รู้จักกันในชื่อคลินิก “ร่วมเย็น” จากการปฏิบัติงานพบว่าผู้ป่วยโรคเอดส์ไม่กล้าเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาล เนื่องจากอายุถูกสังคมรังเกียจ ทำให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคมีสติพิการตายสูง และมีการแพร่กระจายรวดเร็ว

หมอแป้น มีความคิดอยากช่วยเหลือผู้ป่วยพร้อมทั้งลดอัตราการป่วย การตาย แรงแบบคนใจสูงจึงหาวิธีดำเนินการเชิงรุกด้วยการใช้ “หมอลำ” เป็นเครื่องมือเพื่อจูงใจให้ผู้ป่วยเปิดเผยตัวเข้ารับการรักษา ตั้งวงหมอลำซึ่งหมอแป้นเป็นคนพื้นบ้านมีความชอบมาตั้งแต่เด็กๆ ทำให้สามารถร้องรำได้อย่างคล่องแคล่ว และใช้บทกลอน ร้องรำสื่อเรื่องสาเหตุอาการการติดต่อของโรคเอดส์จนทำให้ผู้ป่วยกล้าแสดงออก เข้ามาบำบัดรักษา ชาวบ้านมีความเข้าใจถึงวิธีการติดต่อของโรคอยู่ร่วมกับผู้ป่วยได้ ปัจจุบันวงหมอลำมีหมอแป้นเป็นพระเอก พยาบาลวิชาชีพเป็นนางเอก มีพระรองเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ มีสมาชิกร่วมวงประมาณ ๓๐ คนทุกวิชาชีพ

## ใบความรู้ที่ ๓

### แรงบันดาลใจ

แรงบันดาลใจ (Impiration) เป็นพลังในตัวเองที่ใช้ในการขับเคลื่อนการกระทำใด ๆ ที่พึงประสงค์ ดังตัวอย่างเรื่อง พุทธประวัติ

แรงจูงใจ (Motivation) ภาวะที่อินทรีย์ถูกแรงกระตุ้น (ปัจจัยภายนอก) ผลักดันแรงจูงใจแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าประสงค์ เช่นผู้หญิงอ้วนอยากใส่เสื้อผ้าสวยดูแล้วเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามเกิดแรงจูงใจลดน้ำหนัก

## บทที่ ๕

### วิชาหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ

๑. ชื่อวิชา หมู่บ้านจัดการสุขภาพดีวิธีพุทธ

๒. จำนวนชั่วโมง ๓ ชั่วโมง

๓. ลักษณะวิชา

แนวคิดของการดำเนินชีวิตวิธีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพที่มีการใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และข้อตกลงมาตรการทางสังคม ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการร่วมมือร่วมใจกันดูแลสุขภาพของครัวเรือนของบุคคล ครอบครัวและชุมชนหรือหมู่บ้าน

๔. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้วผู้เรียนสามารถ

๑. อธิบายลักษณะของการดำเนินชีวิตวิธีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพได้
๒. ทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธได้
๓. กำหนดมาตรการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวิธีพุทธเพื่อการปฏิบัติร่วมกันได้

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
๑. แนวคิดและลักษณะการดำเนินชีวิตวิธีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพ	๓ ชั่วโมง	แนวคิดและลักษณะการดำเนินชีวิตวิธีพุทธในหมู่บ้านจัดการสุขภาพ ๑. วิทยากรตั้งคำถามให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเห็นตามความเข้าใจ - หมู่บ้านจัดการสุขภาพหมายถึงอะไร? - ชุมชนของท่านเป็นหมู่บ้านจัดการสุขภาพหรือไม่ ๒. สรุปร่วมกัน ๓. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๓.๑ ให้เล่าถึงการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนประสบความสำเร็จ ๓.๒ หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ น่าจะเป็นอย่างไร? ๔. วิทยากรบรรยายสรุป	ใบความรู้ที่ ๑ หมู่บ้านจัดการสุขภาพ  ใบความรู้ที่ ๒ หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ  ใบความรู้ที่ ๓ กิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิต

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
๒. การจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์หมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ		๑. วิทยากรตั้งคำถามให้สมาชิก 2-3 คนตอบ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำไมต้องมีการทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์</li> <li>- เล่าเรื่องการทำให้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ได้มาอย่างไร มีใครร่วมจัดทำบ้าง</li> <li>- วิทยากรบรรยายสรุปวิธีการทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์มาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินหมู่บ้านจัดการสุขภาพเชื่อมโยงกับวิถีพุทธ</li> </ul>	ใบความรู้ที่ ๔ แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์
๓. กำหนดมาตรการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวิถีพุทธเพื่อการปฏิบัติร่วมกัน		อธิบายตัวอย่างมาตรการทางสังคมวิถีพุทธ <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น ๔ กลุ่ม มอบหมายใบงานกลุ่มละ ๑ โรค ให้สมาชิกดำเนินการดังนี้</li> <li>๒. สมาชิกนำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ฉบับปฏิบัติการมาฝึกทำตาราง โดยเน้นให้คิดกิจกรรมและมาตรการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวิถีพุทธเพื่อปฏิบัติผสมผสาน               <ol style="list-style-type: none"> <li>๓. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ</li> <li>๔. วิทยากรสรุปประเด็นโดยครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์</li> </ol> </li> </ol>	ใบความรู้ที่ ๕ ตัวอย่างมาตรการทางสังคมด้านสุขภาพ กรณี ต.เหล่าสร้างถ่อ อ.คำชะอี จ.มุกดาหาร



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
<p>๔. หลักเกณฑ์และวิธีประเมินผลการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพดีวิถีพุทธ</p>		<p>๑. วิทยากรอธิบายหลักเกณฑ์การประเมินผลการดำเนินงาน</p> <p>๒. วิทยากรสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการเรียนการสอนที่ผ่านมา</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๖</p> <p>แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพดีวิถีพุทธ</p> <p><u>อุปกรณ์การเรียนการสอน</u></p> <p>๑. กระดาษปรู๊ฟ</p> <p>๒. ปากกาเคมี</p> <p>๓. กระดาษขาว</p> <p>๔. เนื้อหา ผู้เรียนเตรียมมา</p> <p>๕. ผลการวิเคราะห์ชุมชน</p> <p>๖. ผลการตรวจสภาวะสุขภาพ</p> <p>๗. SRM หมู่บ้าน</p> <p>๘. SLM หมู่บ้าน</p> <p>๙. SAR ของประเด็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ</p>

## ใบความรู้ที่ ๑

**หมู่บ้านจัดการสุขภาพ** หมายถึงหมู่บ้าน/ชุมชนที่มีกระบวนการพัฒนาและมีการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชนจนสามารถดูแลจัดการสุขภาพได้ด้วยชุมชนเอง

### กลยุทธ์ พัฒนาการจัดการด้านสุขภาพในชุมชน (หมู่บ้านจัดการสุขภาพ)

การจัดการด้านสุขภาพ เป็นการดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้าน ที่เน้นกระบวนการหลัก ๔ ด้าน ได้แก่การจัดทำแผนด้านสุขภาพ การจัดการงบประมาณเพื่อใช้พัฒนาด้านสุขภาพ การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในหมู่บ้าน / ชุมชน และการประเมินผลการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม ซึ่งต้องดำเนินการโดย อสม. แกนนำ ในหมู่บ้าน / ชุมชน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในชุมชนเป็นผู้ร่วมกันขับเคลื่อนตามกระบวนการจัดการด้านสุขภาพ ๔ ด้าน และผ่านการประเมินเป็น “หมู่บ้านจัดการสุขภาพ”

#### แนวคิดการพัฒนา

หมู่บ้านจัดการสุขภาพมีเป้าหมายสูงสุด (Ultimate Goal) คือเป็นหมู่บ้านที่ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ ตามคำขวัญที่ว่า “แม้เราเป็นชาวบ้าน เราก็สามารถดูแลสุขภาพของพวกเราตนเองได้” ตามคำขวัญนี้มีปรัชญาและฐานคิดอยู่เบื้องหลัง คือ หมู่บ้านจัดการสุขภาพเป็นทั้งเป้าหมายการพัฒนาและเป็นทั้งกระบวนการพัฒนา (Process) โดยมีเป้าหมายสุดท้ายคือประชาชนในหมู่บ้านหรือชุมชนพึ่งพาตนเองได้ทางด้านสาธารณสุข แต่การที่ประชาชนจะสามารถพึ่งตนเองนั้น ต้องอาศัยกระบวนการพัฒนาด้วยกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนเอง จนสามารถรู้จักตนเองเข้าใจตนเองและกำหนดอนาคต ของชุมชนได้เอง จนเกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้และการพึ่งพากันเองหรือจัดการกันเอง โดยใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) เป็นเครื่องมือในการกำหนดเส้นทางสู่ความสำเร็จ ดังแผนภูมิ

## แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์การเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค



**แผนภูมิ แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์  
(STRATEGIC ROUTE MAP)**

หมู่บ้านจัดการสุขภาพ เป็นกระบวนการทำงานในมิติของประชาชนและภาคีเครือข่าย ในแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ส่วนมิติพื้นฐานและมิติ กระบวนการเป็นบทบาทการดำเนินงานในสถานบริการและเป็นแรงผลักดันให้เกิดหมู่บ้านจัดการ สุขภาพ

## กิจกรรม / ขั้นตอนการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพ

### ขั้นตอนที่ ๑ วิเคราะห์สถานการณ์

๑. สำรวจชุมชนทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ทุกแห่งว่าได้จัดทำแผนชุมชน หรือไม่ กรณีที่ชุมชนมีการจัดทำแผนชุมชนต้องวิเคราะห์ว่ามีแผนงานด้านสุขภาพหรือไม่ มากน้อย เพียงใด โดยแยกแผนด้านสุขภาพ เป็น ๕ กลุ่มโรค ประกอบด้วย

- ๑.๑ โรคภัยเจ็บ (DM HT หลอดเลือด หัวใจ สมอ่ง ไตวาย)
- ๑.๒ โรคมะเร็ง
- ๑.๓ อุบัติเหตุจราจร
- ๑.๔ สุขภาพมารดาและทารก
- ๑.๕ โรคระบบทางเดินหายใจ (URI Asthma COPD Pneumonia Influenza)
- ๑.๖ โรคระบบทางเดินอาหาร (อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ)
- ๑.๗ โรคเอดส์
- ๑.๘ โรคไข้เลือดออก
- ๑.๙ วัณโรค
- ๑.๑๐ การคุ้มครองผู้บริโภค (อาหารปลอดภัย)

## ขั้นตอนที่ ๒ การจัดทำแผนด้านสุขภาพ

กรณีหมู่บ้านยังไม่มีแผนชุมชนหรือมีแผนชุมชนแต่ไม่มีแผนด้านสุขภาพ ให้ดำเนินการจัดประชาคมหมู่บ้าน/ชุมชน โดยที่บุคลากรสาธารณสุข ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการประชาคมและให้นำเสนอข้อมูลสถานการณ์สุขภาพของชุมชนให้เกิดการรับรู้ตลอดจนหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ร่วมกันในการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน ซึ่งกระบวนการจัดทำแผนสุขภาพชุมชนเกิดจากการมีส่วนร่วมขององค์กร / ภาครีหรือข่ายต่อไปนี้หรือไม่ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แกนนำชุมชน พระครู สภาคเด็ก ชมรมผู้สูงอายุ ตัวแทนจากกลุ่มผู้ป่วย ผู้พิการ โดยใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์เป็นเครื่องมือ อาจมีการทบทวนแผนชุมชนด้านสุขภาพ โดยใช้ข้อมูลใหม่ หรือค่ากลาง เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์

## ขั้นตอนที่ ๓ การดำเนินการตามแผน

เมื่อชุมชนได้แผนสุขภาพจากขั้นตอนที่ ๒ แล้ว ลักษณะของแผนด้านสุขภาพ จะได้แผนสุขภาพ ๓ ลักษณะ คือ แผนที่ชุมชนสามารถดำเนินการได้เอง แผนที่ชุมชนต้องดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่ายอื่น ๆ และแผนที่ให้หน่วยราชการเป็นผู้ดำเนินการ

- แผนที่ชุมชนสามารถดำเนินการได้เอง ให้เริ่มดำเนินการได้ทันที
- แผนที่ชุมชนต้องดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่ายอื่น ๆ มีกระบวนการแสวงหาความร่วมมือหรือขอรับการสนับสนุน เช่น การของบประมาณจากท้องถิ่น
- แผนที่ให้หน่วยราชการเป็นผู้ดำเนินการให้ดำเนินการประสานหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องและกำหนดแนวทางปฏิบัติร่วมกัน

การถ่ายทอดและการนำแผนไปสู่การปฏิบัติให้ครอบคลุมปัญหาสุขภาพของชุมชน โดยมีตัวชี้วัดสำคัญในระดับชุมชนดังต่อไปนี้

๑. ชุมชนมีการกำหนดมาตรการทางสังคมด้านสุขภาพ อย่างน้อย ๒ เรื่อง
๒. ประชาชนในชุมชนได้รับการตรวจสุขภาพร้อยละ ๘๐

๓. สตรีอายุ ๓๐-๖๐ ปี ได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกด้วยวิธี Pap Smear
๔. ร้านค้า ร้านอาหาร ในชุมชน ได้รับการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ ร้อยละ ๑๐๐
๕. ร้านค้า ร้านอาหาร มีการติดป้ายตาม พ.ร.บ.บุหรี่และสุรา ร้อยละ ๑๐๐
๖. มีกิจกรรมสร้างสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง
๗. หญิงมีครรภ์ได้รับการฝากครรภ์ครั้งแรกก่อน ๑๒ สัปดาห์
๘. เด็ก ๐-๕ ปี ได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ
๙. มีกิจกรรมควบคุมลูกน้ำยุงลาย ค่า HI ไม่เกิน ๑๐ ค่า CI เท่ากับ ๐
๑๐. ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส ได้รับการดูแลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

ทุกรายในการดำเนินการในแต่ละตัวชี้วัดอาจมีการดำเนินงานทั้ง ๓ ลักษณะ ตามความเหมาะสมในแต่ละชุมชน

#### ขั้นตอนที่ ๔ กระบวนการติดตามและประเมินผล

ติดตามประเมินผลสำเร็จรายหมู่บ้านทั้งในส่วนกระบวนการทำงาน (ตามเกณฑ์กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ) และความสำเร็จตามตัวชี้วัด (ตามขั้นตอนที่ ๓) เพื่อสรุปว่า ผ่านเกณฑ์หมู่บ้านจัดการสุขภาพ ก็หมู่บ้าน ตกเกณฑ์ก็หมู่บ้าน ยังมีปัญหาสุขภาพด้านใดบ้าง

#### ขั้นตอนที่ ๕ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการจัดการความรู้

ผลจากการดำเนินการในขั้นตอนที่ ๔ ในแต่ละพื้นที่จะได้หมู่บ้านจัดการสุขภาพที่เป็น Best practice เพื่อเป็นต้นแบบในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำไปสู่การพัฒนาชุมชนอื่น ๆ ต่อไป

## ใบความรู้ที่ ๒

### หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ

**หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ** หมายถึง หมู่บ้าน / ชุมชนที่มีกระบวนการพัฒนาการบริหารจัดการตามแนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพโดยมีการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการสร้างสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม รวมทั้งการป้องกันควบคุมโรค ดูแลผู้ป่วยและการฟื้นฟูสมรรถภาพที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งและโรคเอดส์ ตลอดจนโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ โดยมีองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. บ้าน (บ) วัด (ว) โรงเรียน (ร) สถานบริการสุขภาพ (ส) และองค์การบริหารส่วนตำบล (อ) เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาและผ่านการประเมินมาตรฐานหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ ด้วยคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๕ และหากหมู่บ้านใดผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้วยคะแนนร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป จะได้รับการรับรองเป็นศูนย์เรียนรู้ หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ

## ใบความรู้ที่ ๓

### กิจกรรมปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

#### กิจกรรม

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒ – ๓ แก้ว
๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)
๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ สรงสรรค์ในครอบครัว สังคม
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	กินอาหารเย็นเบา ๆ หรืออาหารว่าง
๑๙.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ ฟัง / อ่านธรรมะ
๒๒.๐๐ น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน



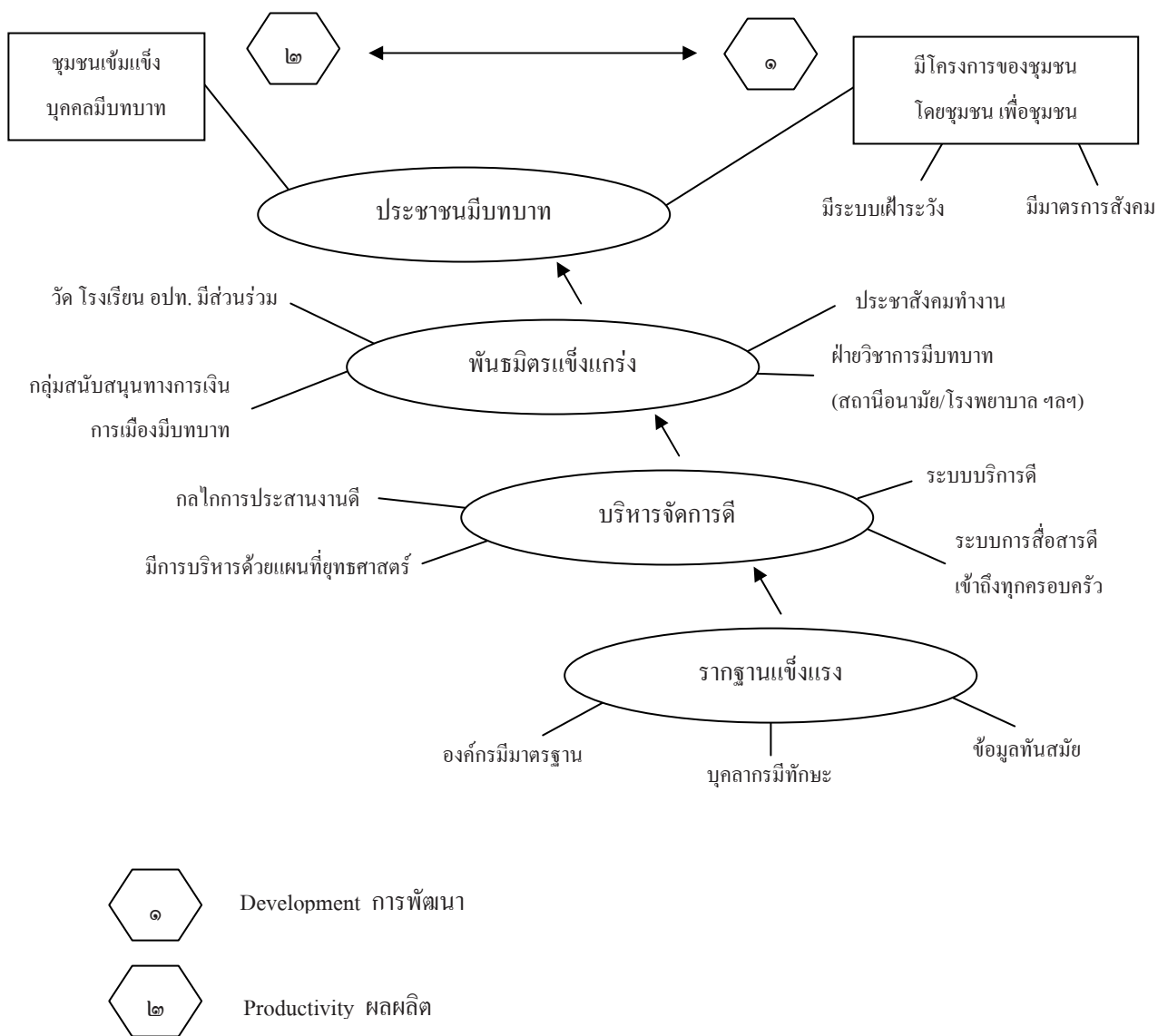
## ใบความรู้ที่ ๔

### แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ เป็นเครื่องมือที่ช่วยในการบริหารการเปลี่ยนแปลงที่แสดงให้เห็นรูปธรรมของการใช้คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาอย่างแท้จริง เป็นการเปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้ใช้สมรรถนะที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยทำให้ทุกภาคส่วนมองเห็นจุดหมายปลายทางหรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในระยะเวลาที่กำหนดและวิธีการที่จะร่วมกันทำให้บรรลุผลเหล่านั้นได้โดยง่าย และเป็นระบบ กล่าวคือการต้องการเห็นอะไรเกิดขึ้น เราจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง และในการเปลี่ยนแปลงนั้น เราจะทำอย่างไรและทำอะไร ตรงส่วนไหน อะไรเป็นเครื่องมือบอกหรือชี้วัด ความก้าวหน้าและความสำเร็จของงาน ใครจะรับผิดชอบอะไร ตรงไหน เมื่อใด จำนวนเท่าใด จะใช้งบประมาณที่ใด จำนวนเท่าใด ในระยะเวลาเท่าใด นั่นเอง

องค์ประกอบของแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ที่ชุมชนจะร่วมกันคิดเอง ทำเอง ไม่ต้องรอรับคำสั่งหรือบริการที่รัฐหรือองค์กรใดจะนำมาให้ จะมี ๔ ระดับ ๔ มุมมองคือ ระดับประชาชน ที่อยู่บนสุดในภาพในระดับนี้ คือประชาชนจะแสดงบทบาทอะไร ส่วนชุมชนเองจะต้องทำอย่างไร เพื่อสนับสนุนประชาชนให้มีบทบาทเหล่านั้น ระดับภาคี ในระดับที่รองลงมาในภาพ คือเพื่อนหรือพันธมิตรที่จะร่วมกันสนับสนุนให้ประชาชนแสดงบทบาท ระดับถัดมาคือระดับกระบวนการ หรือการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ ที่จะส่งผลให้ภาคี หรือประชาชนที่อยู่ในระดับบนสามารถแสดงบทบาทได้ และระดับล่างสุดคือ พื้นฐาน หรือรากฐานเป็นมุมมองด้านการพัฒนา หรือ การเรียนรู้ ขององค์กรประกอบหลักคือ บุคลากร องค์กร และข้อมูล

## แผนภูมิ การจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์



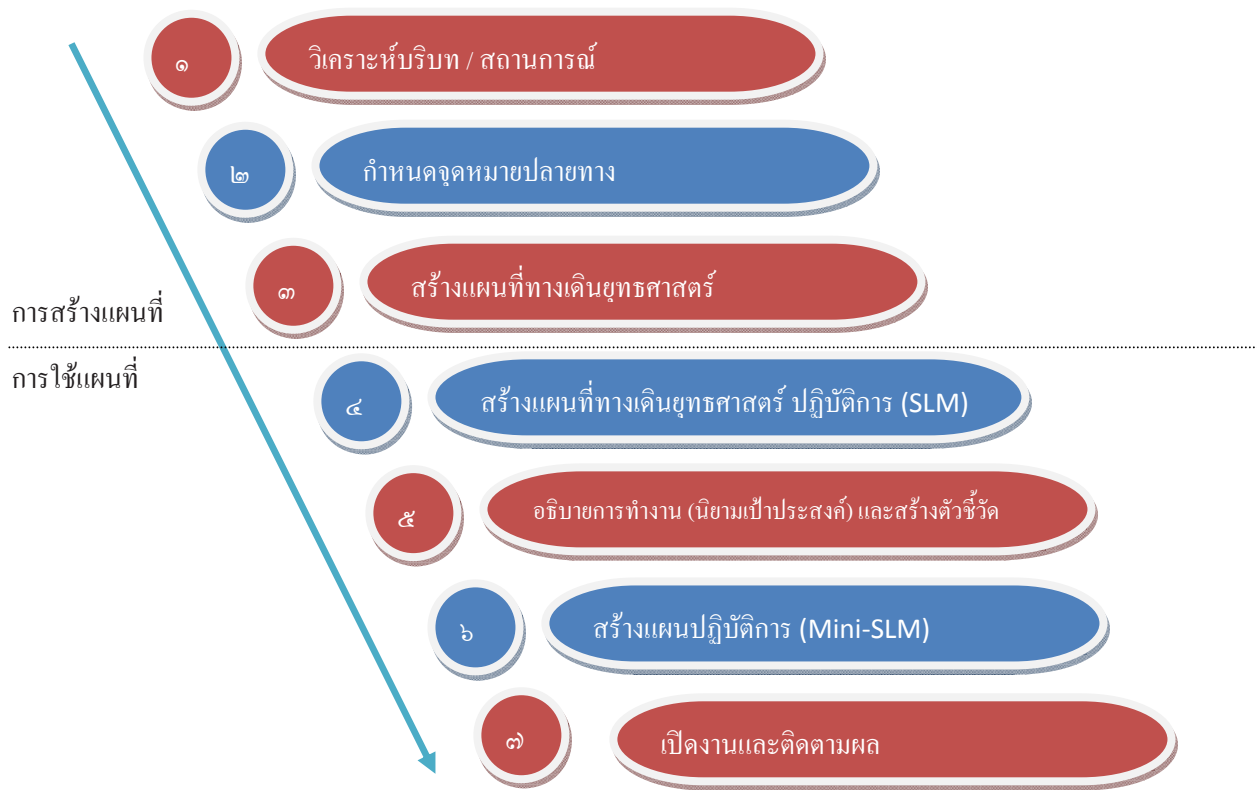
## แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์จะช่วยอะไร

๑. เสริมสร้างพลังชุมชนในการตัดสินใจกำหนดเป้าประสงค์ จุดหมายปลายทางและกำหนดวิถีทางที่จะให้บรรลุผลได้ด้วยตนเอง
๒. ปรับบทบาทประชาชนให้ลุกขึ้นยืนได้ด้วยตนเองหรือพึ่งตนเองได้ด้านสุขภาพและการพัฒนาสังคม
๓. ปรับกระบวนการทัศน์ของภาครัฐและประชาชนในทางบวกและเชิงรุก
๔. เชื่อมประสานกิจกรรมการดำเนินงานของทุกภาคส่วนในพื้นที่เดียวกันได้เสริมพลังกัน
๕. ให้เหตุผลของความสำเร็จและความล้มเหลวของโครงการที่ดำเนินการได้อย่างมีเหตุผล

**กระบวนการ ขั้นตอนการสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ Strategic Route Map : SRM (สร้าง ๓ ขั้นตอน ใช้ ๔ ขั้นตอน)**

๑. การวิเคราะห์บริบทและวิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis)
๒. การกำหนดจุดหมายปลายทาง (Destination Statement)
๓. การสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และการตรวจสอบยุทธศาสตร์กับแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map Construction : SRM)
๔. การสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ฉบับปฏิบัติการ (Strategic Linkage Model Construction : SLM)
๕. การอธิบายการทำงานหรือการนิยามเป้าประสงค์และตัวชี้วัด รวมถึงการสร้างนวัตกรรมและมาตรการทางสังคม (Strategic Objective Definition)
๖. การสร้างแผนปฏิบัติการ (Action Plan / Mini – SLM) และ
๗. การเปิดงานและติดตามผล (Launching)

กระบวนการขั้นตอนการสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์  
(สร้าง ๓ ขั้นตอน ใช้ ๔ ขั้นตอน)



## กระบวนการ ขั้นตอนการสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

ขั้นตอนที่ ๑ การวิเคราะห์บริบทและวิเคราะห์สถานการณ์ การวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ จะใช้การสนทนาเชิงสร้างสรรค์ที่เรียกว่า สุนทรียปรศณี คือ คุยกันในมุขดี สิ่งดี ๆ ที่เป็นสินทรัพย์และคุณทรัพย์ของชุมชนไปพร้อม ๆ กันทั้ง ๔ มุมมอง ๔ ระดับ ตามองค์ประกอบของแผนที่ ฯ เพื่อที่เราจะได้ใช้ศักยภาพของชุมชนในการเสริมสร้างพลังของชุมชนที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการได้อันเป็นวิธีการได้ คือเป็นวิธีการใช้ “ปัญญา” ของชุมชนเป็นตัวตั้งแทนการใช้ “ปัญหา” ของชุมชนเป็นตัวตั้งดังที่ผ่านมา ทั้งนี้โดยใช้เครื่องมือในการจัดระบบความคิดที่มีประสิทธิภาพและเรียบง่ายคือแผนที่ความคิด / แผนที่จิตใจ (Mind Map) ทั้งนี้เพราะแผนที่ความคิดช่วยให้เห็นความคิดและความคิดเห็นของทุกคนร่วมกัน พร้อมทั้งเห็นความสัมพันธ์ ความเกี่ยวข้องของสิ่งต่าง ๆ ที่ร่วมกันวิเคราะห์ นอกจากนั้นยังสามารถเพิ่มเติมความคิดได้โดยไม่มีข้อจำกัด

ขั้นตอนที่ ๒ การกำหนดจุดหมายปลายทาง เป็นความคาดหวังที่ต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งอยู่ในวิสัยที่จัดการได้ในระยะเวลาที่กำหนด จะระบุเวลาที่ชัดเจนว่า ภาพฝันหรือภาพอนาคตที่คาดหวังหรือสิ่งที่ต้องการเห็นหรือให้เกิดขึ้นของชุมชน ท้องถิ่น องค์กร ณ เวลานั้นเป็นอย่างไร จุดหมายปลายทาง ต้องแสดงความเป็นไปได้ในอำนาจของหน่วยงานองค์กร สถาบัน พื้นที่แต่ละระดับสามารถจัดการได้ จะไม่แสดงความเป็นไปได้ภายใต้เงื่อนไขของหน่วยงานอื่น

ขั้นตอนที่ ๓ การสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และการตรวจสอบยุทธศาสตร์กับแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์เป็นแผนที่หรือภาพที่แสดงให้เห็นเส้นทางเดินสู่จุดหมายปลายทาง โดยผ่านการดำเนินงานการให้บรรลุวัตถุประสงค์ในแต่ละระดับ แต่ละมุมมองที่เชื่อมโยงเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน นั่นก็คือเมื่อกำหนดจุดหมายปลายทางและนำเสนอผู้บริหารให้อนุมัติและประกาศเป็นพันธะสัญญาร่วมกันแล้วหรือหากเปรียบเทียบกับการเดินทาง เมื่อรู้ว่าจะไปไหนแล้ว ขั้นตอนต่อไปให้นำข้อมูลที่มีอยู่ในผังจุดมุ่งหมายปลายทางนั้นมาสรุปเอาเฉพาะประเด็น นำมาสร้างกล่องต่าง ๆ ในโครงสร้างของแผนที่ ประเด็นเหล่านี้จะเรียกว่า เป้าประสงค์ของยุทธศาสตร์ สรุปในภาพรวมกระบวนการสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์จะเริ่มจากยุทธศาสตร์ที่มีอยู่แล้วเขียนเป็นแผน

ที่ความคิด และจากแผนที่ความคิด เรานำมาสร้างผังจุดหมายปลายทางพร้อมคำอธิบาย แล้วจากจุดหมายปลายทางเราจึงมาสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์พร้อมทั้งตรวจสอบว่าแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ที่สร้างขึ้นมานี้ สามารถตอบสนองต่อยุทธศาสตร์ของท้องถิ่นหรือไม่ มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์หรือไม่ หากไม่มีก็จัดการเพิ่มเติมส่วนที่ขาดหายไป

ขั้นตอนที่ ๔ การสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ฉบับปฏิบัติการ การใช้ประโยชน์ของแผนที่ยุทธศาสตร์ให้เกิดการปฏิบัติจริงนั้น ให้เลือกให้เป็นบางส่วน โดยสร้างแผนที่ฉบับปฏิบัติการเฉพาะส่วนที่แท้จริง

- ผู้บริหารเลือกทางเดินที่คาดคิดว่าจะทำให้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่สะดวก รวดเร็วที่สุด หรือค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ภายในเวลาสั้นที่สุด
- มีวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์จำนวนน้อยกว่าแผนที่หลัก เท่าที่จำเป็นต้องใช้ ในช่วงเวลาที่กำหนด
- สามารถปรับแผนที่ฉบับปฏิบัติการได้ ถ้าการดำเนินงานล่าช้ากว่างานจะไม่เป็นไปตามแผน
- การใช้ประโยชน์ของแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ จะกระทำที่แผนที่ฉบับนี้

ขั้นตอนที่ ๕ การอธิบายการทำงานหรือนิยามเป้าหมายประสงค์และตัวชี้วัด รวมถึงการสร้างนวัตกรรมและมาตรการทางสังคม เป็นการอธิบายวิธีการทำงานในการสร้างแผนปฏิบัติการที่จะนำไปใช้งานจริง ที่คนในชุมชนท้องถิ่นหรือองค์กรมาร่วมกันคิด พิจารณา พร้อมทั้งหารือร่วมกันถึงรายละเอียดเกี่ยวข้องกับกิจกรรมสำคัญ มาตรการหรืองาน (การกระทำ) ทั้งทางด้านวิชาการทางสังคม ตัวชี้วัดผลงาน ตัวชี้วัด ผลสำเร็จพร้อมทั้งหลักเกณฑ์ ปริมาณงาน หรือเป้าหมายในการทำงาน ระยะเวลาดำเนินการ งบประมาณ ผู้รับผิดชอบดำเนินการในแต่ละงานแต่ละกิจกรรม การใช้ประโยชน์แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ในขั้นตอนของการนิยามเป้าหมายประสงค์หรืออธิบายการทำงาน จะใช้ตารางช่วย ซึ่งปัจจุบันได้มีการปรับปรุงรายละเอียดให้ง่ายต่อการนำไปใช้ มีจำนวน ๑๑ ช่อง

ในการใช้ประโยชน์แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ในขั้นตอนของการนิยามเป้าประสงค์ หรืออธิบายการทำงาน จะใช้ตาราง ซึ่งปัจจุบันได้มีการปรับปรุงชื่อตารางและองค์ประกอบของ ตารางดังนี้

๑. ชื่อตารางปรับเปลี่ยน ตารางอธิบายการทำงานเรื่อง.....(ตามประเด็น)
๒. องค์ประกอบของตาราง
  ๑. ช่องที่ ๑ เดิม เป้าประสงค์เป็นเป้าประสงค์ (เปลี่ยนแปลงอะไร)
  ๒. ช่องที่ ๒ เดิม กลยุทธ์ เป็นกลยุทธ์ (ทำอะไร)
  ๓. ช่องที่ ๓ เดิม กิจกรรม เป็นกิจกรรม (ทำอะไร)
  ๔. ช่องที่ ๔ และ ๕ เดิม มาตรการเป็นมาตรการ (งาน) แบ่งออกเป็นมาตรการทาง วิชาการ (งานวิชาการ) กับมาตรการทางสังคม (งานสังคม)
  ๕. ช่องที่ ๖ เหมือนเดิม ดังภาพข้างล่างนี้

ตารางอธิบายการทำงานเรื่อง.....

เป้าประสงค์ (เปลี่ยนแปลง อะไร)	กลยุทธ์ (ทำอะไร)	กิจกรรม (ทำอะไร)	มาตรการงาน		ตัวชี้วัด ผลงาน (PI)	ตัวชี้วัด ผลสำเร็จ (KPI)	เป้าหมาย/ กลุ่ม เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินงาน	งบ ประมาณ	ผู้รับ ผิดชอบ
			มาตรการทาง วิชาการ (งานวิชาการ)	มาตรการ ทางสังคม (งานสังคม)						

ในการดำเนินการอธิบายทำงานนี้ หากทำในระดับใด (ระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล ท้องถิ่น ชุมชน) ผู้เข้าร่วมหรือในแต่ละระดับกำหนดไว้ตามข้อ ๓ ของการเตรียมความพร้อมก่อน การเริ่มใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ที่จะร่วมกันพิจารณา คิดริเริ่มถึงรายละเอียดในแต่ละ เป้าประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ (เปลี่ยนแปลงอะไร) กลยุทธ์ (ทำอะไร) ที่จะเปลี่ยนแปลง ในแต่ละ ระดับ แต่ละมุมมอง เกี่ยวกับ (๑) กิจกรรมสำคัญ (๒) มาตรการ (งาน) การกระทำทั้งด้านวิชาการ

และสังคม (๓) ตัวชี้วัดผลงาน (๔) ตัวชี้วัดผลสำเร็จพร้อมหลักเกณฑ์ ครบทุกช่อง ในตารางอธิบายการทำงานหรือตาราง ๑๑ ช่อง

ขั้นตอนที่ ๖ การสร้างแผนปฏิบัติการ คือแผนกิจกรรมสำคัญหลักมีตัวชี้วัดผลสำเร็จในการปฏิบัติงานจริงและกิจกรรมเสริมของแต่ละเป้าประสงค์ในแต่ละระดับหรือมุมมอง การสร้างแผนปฏิบัติการและดำเนินการภายหลังที่ทำตารางอธิบายวิธีการครบทุกช่องเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งกำหนดตัวชี้วัดผลสำเร็จที่ชัดเจน

ขั้นตอนที่ ๗ การเปิดงานและติดตามผล เมื่อดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ครบถ้วนแล้ว จึงถึงเวลาเปิดงาน โดยมีข้อพิจารณา ดังนี้

๑. หากมีโครงการเก่าอยู่แล้ว อาจต้องปรับโครงการให้สอดคล้องกับแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ปฏิบัติเสียก่อน แต่บางครั้งผู้บริหารอาจตัดสินใจเปิดโครงการใหม่ โดยการสร้างโครงการขึ้นจากตารางอธิบายการทำงาน (ตาราง ๑๑ ช่อง) ซึ่งจะมีความสอดคล้องกับแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์พอดี

๒. ถ้าแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ปฏิบัติการใช้สำหรับงานที่มีความร่วมมือระหว่างสาขา (เช่น งานอาหารปลอดภัย) การมอบหมายความรับผิดชอบให้ระดับกลุ่มงาน อาจมอบให้หน่วยงานในสาขาใดสาขาหนึ่งที่แตกต่างกัน ส่วนการสร้างแผนปฏิบัติการ (Mini – SLM) การกำหนดตัวผู้รับผิดชอบก็ยังเป็นหน้าที่ของผู้บริหารหน่วยงานเหล่านี้ในฐานะผู้จัดการกลุ่มงาน รวมทั้งการดำเนินงานตามแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ๆ ก็ยังเป็นหน้าที่ของหน่วยงานประจำที่ดำเนินการภายใต้แผนงานโครงการขององค์กรตามปกติ เพียงแต่แผนงานโครงการเหล่านี้ ต้องได้รับการปรับปรุงเพื่อให้สามารถตอบสนองต่อแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ปฏิบัติการเรื่องอาหารปลอดภัยได้ ส่วนคณะกรรมการจัดกิจกรรมจะทำหน้าที่เสมือนผู้บริหารการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น

๓. ถ้าแผนปฏิบัติการใช้ภายในหน่วยงานเดียว กระบวนการต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในการทำระดับสู่การปฏิบัติในเอกสารนี้ก็จะใช้ได้ทั้งหมด

๔. ดำเนินกิจกรรมตามแผนงาน โครงการที่ได้จากตารางอธิบายการทำงาน (ตาราง ๑๑ ช่อง) ที่ผ่านความเห็นชอบของชุมชน องค์กรและหรือการอนุมัติจากองค์กร ทั้งนี้หากทุกอย่างได้รับความเห็นชอบและอนุมัติร่วมกันแล้ว ไม่จำเป็นต้องรออนุมัติมาก่อนจึงจะเริ่มลงมือทำงาน



แต่เราสามารถดำเนินกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ในตารางอธิบายการทำงานในกิจกรรมที่ไม่ใช่  
งบประมาณไปก่อนได้ หรืออาจใช้วิธีการมีส่วนร่วมลงหุ้นทรัพยากรของคนในชุมชนหรือองค์กร  
นำสิ่งที่มีอยู่มาลงขันกันดำเนินการ

๕. ในการเปิดงาน ต้องกำหนดระบบการติดตามความก้าวหน้า (Monitoring System)  
ของการปฏิบัติงานจะเฝ้าสังเกตจุดอ่อน จุดแข็งของงานที่ตนกำลังดำเนินการอยู่ หากพบ  
ข้อบกพร่องก็จะคิดหาวิธีการหรือรูปแบบงานใหม่ที่ดีกว่าแล้วทดลองปฏิบัติ (นี่คือที่มาของความคิด  
ริเริ่มที่เป็นหัวใจของแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์) เมื่อถึงปลายไตรมาสก็จะมีการประชุมกันในกลุ่ม  
งาน โดยผู้จัดการกลุ่มงานจะเข้าไปใน (๑) การปฏิบัติและทบทวนการปฏิบัติ (๒) การหาหรือเพื่อปรับ  
กระบวนการหรือยุทธศาสตร์ และ (๓) การทบทวนการปฏิบัติงาน การปรับกระบวนการจะทำเป็น  
รายไตรมาส ถ้าจำเป็นแต่ถ้าการปรับกิจกรรมทำหลายครั้งแล้วไม่ได้ผลก็ถึงเวลาพิจารณาปรับแผนที่  
ทางเดินยุทธศาสตร์ปฏิบัติการใหม่

### การเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

ทุกครั้งก่อนที่จะนำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติการจริงของ  
ทุกระดับ ทุกระดับ พื้นที่ ท้องถิ่น ชุมชน ควรมีการดำเนินการดังนี้

๑. ทีมงานแกนนำขององค์กร หน่วยงานพื้นที่ ท้องถิ่น และชุมชน ที่ได้ร่วมกันทำแผนที่  
ที่ทางเดินยุทธศาสตร์และหรือได้ไปเรียนรู้เพิ่มพูนทักษะ พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติสร้างแผนที่ทางเดิน  
ยุทธศาสตร์มาแล้วต้องมาหารือกันถกแถลง ทบทวนความรู้ ความเข้าใจของแต่ละฝ่าย แต่ละบุคคล  
ร่วมกันหาแนวทางในการขับเคลื่อนสู่กลุ่มคนในวงกว้างต่อไป

ทั้งนี้เนื่องจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และหรือการสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ใน  
ระยะแรกหรือเริ่มต้น จะมีเพียงผู้แทนกลุ่มแกนนำขององค์กรพื้นที่ ท้องถิ่น ชุมชน กองทุนสุขภาพ  
ตำบลส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ในการใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ต้องสร้างความเข้าใจและการยอมรับ  
จากคนอื่น ๆ ในองค์กร ท้องถิ่นและชุมชน ดังนั้นทีมงานแกนนำขององค์กร หน่วยงาน พื้นที่  
ท้องถิ่น และชุมชน จึงต้องทบทวนความรู้ ความเข้าใจในงานและผลผลิตเพื่อเตรียมความพร้อม  
ของทีมแกนนำในการสื่อสารต่อผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ต่อไป

การทบทวนทำให้ฝึกคิด ฝึกทำและฝึกพูด จะเข้าใจเร็วขึ้นและในการพูดคุยกันระหว่าง ทบทวน ควรระลึกเสมอว่า แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ในทุกความคิด ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรถูก ขอให้ช่วยกันคิด พูด ทำ ออกมาจะทำให้ผู้ที่เข้าร่วมกระบวนการได้รับการยอมรับ มีความสุข และไม่ต่อต้าน

๒. สรรหาทีมในการทำงานเพิ่มขึ้นจากกลุ่มแกนนำเดิมตามข้อ ๑ เพื่อให้เกิดทั้งปริมาณ และคุณภาพตลอดจนขยายวงของผู้ที่รู้เรื่องแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ออกไปให้มากขึ้นกว่าเดิม ดังข้อพึงระวัง ๑๐ ประการได้แนะนำไว้ว่า “อย่าสื่อสารเฉพาะกลุ่มพิเศษไม่กี่คน” ในการหาทีมงาน นั้นควรหาเลขานุการที่สามารถบันทึกรายละเอียดทั้งหมดที่ตกลงหารือร่วมกัน ริเริ่มสร้างสรรค์ และตกลงร่วมกัน ตลอดจนถึงคำนิยาม คำอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่กำหนด

๓. เชิญผู้เกี่ยวข้องมาหารือร่วมกัน เพื่อร่วมกันสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ของตนเอง โดยการกำหนดขอบเขตผู้เกี่ยวข้องสามารถดำเนินการได้ดังนี้

๓.๑ กำหนดผู้แทนแต่ละกลุ่มเป้าหมาย โดยสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คัดเลือกและตกลง ร่วมกัน กลุ่มละ ๓ คน คือผู้ที่พูดแล้วคนฟัง ผู้ที่คนอยากพูดด้วยและผู้ที่รู้เรื่อง แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

๓.๒ คัดเลือกแกนนำอื่น ๆ ของหมู่บ้าน ท้องถิ่น ตำบล องค์กร หน่วยงานขึ้นอยู่กับ ระดับในการสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ว่าเป็นระดับใด เช่น

ระดับจังหวัด ควรประกอบด้วยผู้แทนจากกลุ่มและฝ่ายต่าง ๆ ของสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเข้าร่วมจัดทำ เช่น กลุ่มงานสุขภาพภาคประชาชน กลุ่มงานหลักประกันสุขภาพ กลุ่มงาน ยุทธศาสตร์ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ ฯลฯ และผู้แทนจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน ศูนย์บริการสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตำบล องค์กรอาสาสมัครสาธารณสุข ผู้แทนภาคประชาชน ผู้แทนส่วนราชการอื่นระดับจังหวัด นอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งกระทรวงศึกษาธิการและคณะผู้แทนจากสำนักงานควบคุม ป้องกันโรคเขต ศูนย์อนามัยเขต และศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาสุขภาพภาคประชาชน ภาคผู้แทน ศาสนา ตามความเหมาะสม

ทั้งนี้เนื่องจางานสร้างสุขภาพ การป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นต้องอาศัยการเสริมพลังปัญญาของทุกภาคส่วนอย่างมีทิศทางเดียวกันที่จะทำให้เป้าหมายบรรลุสำเร็จ

ระดับอำเภอ ควรประกอบด้วย ผู้แทนจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน ศูนย์บริการสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล องค์กรอาสาสมัครสาธารณสุข ผู้แทนภาคประชาชน ผู้แทนส่วนราชการอื่น ระดับอำเภอนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งกระทรวงศึกษาธิการและคณะผู้แทนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ผู้แทนศาสนา ตามเหมาะสม

ระดับตำบล ท้องถิ่น ควรประกอบด้วย ผู้แทนจากองค์กรปกครองส่วน องค์กรอาสาสมัครสาธารณสุข คณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล กลุ่มอาชีพ ภาคเอกชน ผู้นำศาสนา ผู้แทนครู นักเรียน

ระดับหมู่บ้าน / ชุมชน ควรประกอบด้วย ผู้นำหรือผู้แทนองค์กรหมู่บ้านหรือชุมชน (บ.) วัด (ว.) โรงเรียน (ร.) สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาล (ส.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ.) รวมกันเป็นองค์กรเครือข่าย บวร สอ.

## ใบงานที่ ๑

### วิชา หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิธีพุทธ

๑. แบ่งกลุ่มผู้เรียน ๔ กลุ่ม กำหนดมาตรการทางสังคมจากแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ที่สมาชิกเตรียมมา (ผลการวิเคราะห์ชุมชน SRM, SLM, SAR ผลการตรวจสุขภาพของชุมชน) จัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ฉบับปฏิบัติการ ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพโรคไร้เชื้อเรื้อรัง และโรคติดต่อเรื้อรัง ๑ โรค/กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ โรคเบาหวาน

กลุ่มที่ ๒ โรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มที่ ๓ โรคหลอดเลือดหัวใจ

กลุ่มที่ ๔ โรคมะเร็ง

โดยคิดกิจกรรมและกำหนดมาตรการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวิธีพุทธเพื่อการปฏิบัติร่วมกันได้ ใช้เวลา ๔๕ นาที

๒. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ ๕ นาที

## ใบความรู้ที่ ๕

### ตัวอย่างมาตรการทางสังคม ด้านสุขภาพ

#### มาตรการทางสังคมในการจัดการสุขภาพ ต.เหล่าสร้างถ่อ อ.คำชะอี จ.มุกดาหาร

ปี ๒๕๕๒ คณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบลเหล่าสร้างถ่อได้มีโอกาสเรียนรู้ในเรื่อง การสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ในการจัดการสุขภาพตำบล จึงได้นำเครื่องมือในการ จัดทำแผนงาน โครงการแก้ไขปัญหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงเนื่องจากตำบลมีผู้ป่วย เบาหวาน จำนวน ๗๓ คน และความดันโลหิตสูง ๕๑ คน โดยเริ่มนำร่องที่หมู่ ๒ ต.เหล่าสร้างถ่อ เพื่อที่จะพัฒนาเป็นศูนย์การเรียนรู้เรื่องเบาหวาน ความดันโลหิตสูงของตำบลโดยมีกิจกรรม ประกอบด้วย

๑. การอบรมให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำนวน ๒๕ คน
๒. การประชาคมสุขภาพเพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ของหมู่บ้าน จึงได้เกิดมาตรการทางสังคมขึ้นประกอบด้วย
  - ๒.๑ ผู้นำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่ ต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
  - ๒.๒ รณรงค์ให้ประชาชนปลูกผักปลอดสารพิษไว้บริโภคในครัวเรือนเริ่มจากการ แจกกล้าต้นมะรุมนำให้ทุกบ้านเพราะเชื่อว่ามะรุมนำสามารถลดน้ำตาลในเลือดได้
  - ๒.๓ รณรงค์ให้ใช้สารปรุงแต่งอาหารให้น้อยลง เช่นผงชูรส
  - ๒.๔ จำกัดการบริโภคข้าวเหนียวลงโดยใช้กระบี่ข้าวน้อยป้องกันเบาหวาน
  - ๒.๕ รณรงค์ให้ผู้ปกครองจำกัดเงินแก่บุตรหลานไปโรงเรียนชั้นประถม ๕ บาท ต่อวัน มัธยม ๒๐ บาทต่อวัน

จากนั้นได้ทำป้ายประชาสัมพันธ์ให้ชาวบ้านในหมู่บ้านถือปฏิบัติปรากฏผลดังนี้

- ผู้นำชุมชน โดยเฉพาะผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำชาวบ้านออกกำลังกายเกือบทุกวัน
- ต้นกล้ามะรุมนำโตพอเก็บไปกินกับน้ำพริกได้
- ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปรับพฤติกรรมการเติมผงชูรสน้อยลง

- นักเรียนถูกจำกัดค่าขนมไปโรงเรียน โดยโรงเรียนจัดทำอาหารกลางวันให้นักเรียน สหกรณ์โรงเรียนทำสินค้า ขนมที่มีคุณภาพมาขายในราคาถูกให้นักเรียน และผู้ประกอบการไม่นำสินค้าไปขายในโรงเรียน

มาตรการดังกล่าวข้างต้นปรากฏผลเป็นรูปธรรมชัดเจน บทเรียนที่ได้จากชาวบ้านเหล่าสร้างถ่อได้แก่

๑. คณะกรรมการกองทุนมีความเข้มแข็ง ร่วมกันทำงานเป็นทีมด้วยความเข้าใจ หลักเกณฑ์และระเบียบกองทุน และการกระจายโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

๒. การเปิดโอกาสให้ชาวบ้านเจ้าของโครงการ จะเห็นว่าหากชุมชนได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่ริเริ่มโครงการก็จะได้รับความร่วมมือ การสนับสนุนเป็นอย่างดีจากชาวบ้าน โอกาสที่โครงการจะประสบผลสำเร็จสูง ด้วยการมีมาตรการทางสังคมของชาวบ้านตำบลเหล่าสร้างถ่อ

## ใบความรู้ที่ ๖

### แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

ดำเนินการประเมินผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ทั้ง ๓ ประการ โดยกำหนดตัวชี้วัด วิธีการวัดและเครื่องมือที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ แปลผล และนำเสนอข้อมูลและรายงานการประเมินผลต่อไป

#### ๑. วัตถุประสงค์ ข้อ ๑

พัฒนาศักยภาพของแกนนำภาคีเครือข่าย บวร สอ. ในการมีส่วนร่วมการสร้าง สุขภาพตามแนววิถีพุทธ เช่น การจัดทำแผนที่ยุทธศาสตร์ แผนการปฏิบัติการประจำปี การจัดการ งบประมาณ การหางบประมาณแหล่งทุนต่างๆ การมีส่วนร่วมขององค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. การจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และแผนที่ปฏิบัติประจำปีด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ การจัดการ งบประมาณเพื่อใช้ในการพัฒนาด้านสุขภาพ วิถีพุทธ การสรรหางบประมาณจากแหล่งทุนต่างๆ

การพัฒนาศักยภาพของแกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ในการร่วมมือกันสร้าง สุขภาพดี วิถีพุทธ (สุขภาพองค์รวมที่ผสมหลักพุทธธรรม) และส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินการ ใน รพ.สต. ได้

๑.๑ ตัวชี้วัดที่ ๑.๑ จำนวนแกนนำ บวร สอ. ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร ฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ประจำหมู่บ้าน / ชุมชน (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัดด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (อสว.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ โรงเรียน ด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (อสร.พ.) และจำนวนหมู่บ้าน / ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ดำเนินการ

วิธีการวัด ตรวจสอบกิจกรรมการเข้าอบรม การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ของเครือข่าย

เครื่องมือ (๑) บัญชีรายชื่อแกนนำ บวร สอ. ที่ได้รับการอบรม

(๒) รายชื่อหมู่บ้าน / ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ดำเนินการ

๑.๒ ตัวชี้วัดที่ ๑.๒ จำนวน รพ.สต. ที่ร่วมดำเนินการในภาคีเครือข่าย บวร สอ.

## ๒. วัตถุประสงค์ ข้อ ๒

เพื่อให้องค์การภาคีเครือข่าย บวร สอ. นำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับบริการสุขภาพที่สามารถประยุกต์ใช้ในกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและดำเนินการสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคและรักษาพยาบาลเบื้องต้น โรคเรื้อรังทั้งชนิดไร้เชื้อและติดเชื้อ ๖ โรค คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคเอดส์ ในประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้มีอัตราป่วยและอัตรากาเวโรคแทรกซ้อนลดลง

๒.๑ ตัวชี้วัดที่ ๒.๑ จำนวนโครงการ กิจกรรมด้านสุขภาพมีการนำพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

**วิธีการวัด** ตรวจสอบชื่อโครงการ กิจกรรมด้านสุขภาพและข้อธรรมหรือหมวดพุทธธรรมที่นำมาใช้ผสมผสานกับบริการสุขภาพ

**เครื่องมือ** บัญชีรายชื่อโครงการ / กิจกรรมด้านสุขภาพที่มีการนำพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

๒.๒ ตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ร้อยละของประชาชน พระภิกษุ – สามเณรและนักเรียนมีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

**วิธีการวัด** ทดสอบความรู้ และทัศนคติ ผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม และวิเคราะห์ประเภทและจำนวนผู้มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือสถานีนามัย

**เครื่องมือ** แบบทดสอบวัดความรู้ ทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข ด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ : จำนวนผู้มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือสถานีนามัย

๒.๓ ตัวชี้วัดที่ ๒.๓ ร้อยละของประชาชน พระภิกษุ – สามเณรและนักเรียนมีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรคและรักษาพยาบาลเบื้องต้นสำหรับ ๖ โรค ได้แก่

- (๑) โรคเบาหวาน
- (๒) โรคความดันโลหิตสูง
- (๓) โรคไขมันในเลือดสูง
- (๔) โรคหัวใจและหลอดเลือด
- (๕) โรคมะเร็ง
- (๖) โรคเอดส์



**วิธีการวัด** สอบถามพฤติกรรมปัจจุบันและแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่นำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง ๖ โรค

**เครื่องมือ** แบบสอบถามการวัดพฤติกรรมหรือแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมสำหรับโรค ๖ ชนิด

**ข้อซักถาม** เช่น ท่านปฏิบัติอย่างไรในชีวิตประจำวัน ในการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุม รักษาพยาบาลเบื้องต้นสำหรับโรค ๖ ชนิด ดังกล่าวข้างต้น

พฤติกรรมสุขภาพดี วิถีพุทธ หรือพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมที่ผสมผสานหลักพุทธธรรมที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่

๑. รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพทั้งปริมาณและคุณภาพ (โภชนาการที่สมดุล)

๒. ออกกำลังกาย

๓. สรรวมตั้งจิตให้มั่นสงบ (เจริญสมาธิ)

๔. ถือศีล ๕

๕. ถือศีล ๘

๖. เติบงาม

๗. ใช้ความระลึกได้ (สติ) และความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

๘. ใช้ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

๙. ใช้ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

๑๐. ใช้หลักธรรมสำหรับการครองเรือน (ฆราวาสธรรม) คือ ซื่อสัตย์ ควบคุมอารมณ์ อดทน เสียสละ

๑๑. ใช้หลักรู้คุณ (กตัญญู) ตอบแทนคุณ (กตเวทิตา) ในการปฏิบัติต่อ พ่อ-แม่ พี่น้อง ที่เป็นโรคพันธุกรรม ซึ่งอาจถ่ายทอดมาถึงเราได้

๑๒. ใช้หลักธรรมนำไปสู่ความสำเร็จความประสงค์ (อิทธิบาท) ในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ความพอใจ ความขยัน ความคิดให้รู้แจ้ง รู้ชัด และความพิจารณาจนรู้แจ้ง รู้ชัดจนเกิดปัญญาในการดูแลสุขภาพ

**ตัวชี้วัดที่ ๒.๔.๑ :** ร้อยละ ที่ลดลงของการเกิดโรคในผู้ป่วยด้วยโรค ๖ ชนิด ต่อปี

**ตัวชี้วัดที่ ๒.๔.๒ :** ร้อยละที่ลดลงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเก่า ด้วยโรค ๖ ชนิด ที่ได้รับบริการต่อเนื่องต่อปี

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างที่ประเมินต้องเป็นผู้ที่เข้าร่วมโครงการหรือผ่านการอบรมและผ่านการจัดความรู้ ทักษะ ทักษะ พฤติกรรม จึงจะได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

**วิธีการวัด** สํารวจและวิเคราะห์สภาวะสุขภาพของประชาชน พระภิกษุ – สามเณร และนักเรียน เพื่อหาอัตราการป่วยใหม่ในกลุ่มเสี่ยงและอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๖ โรคในแต่ละปี

**เครื่องมือ :** แบบสํารวจสภาวะสุขภาพของประชาชน พระภิกษุ-สามเณร และนักเรียน สํหรับค้นหาผู้ป่วยใหม่โดยโรค ๖ ชนิด และผู้ป่วยเก่าที่มีภาวะหรือโรคแทรกซ้อนในช่วงเวลาแต่ละปี

### ๓. วัดอุปสงค์ ข้อ ๓

พัฒนาหมู่บ้านเป้าหมายให้เป็นหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธที่สมบูรณ์ และเป็นศูนย์การเรียนรู้และทัศนศึกษาแก่หมู่บ้านในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป และเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

**ตัวชี้วัดที่ ๓.๑ :** ร้อยละของคะแนนแต่ละส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์การตัดสินหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

**วิธีการวัด** ประเมินหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ตามมาตรฐานและวิธีการที่กำหนด

**เครื่องมือ :** เกณฑ์การตัดสิน หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ โดยคะแนนแต่ละส่วนของกลุ่มตัวอย่างต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐ สํหรับหมู่บ้านศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ ต้องได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ ๘๕ ขึ้นไป ในแต่ละส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

## แบบประเมินหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

วิธีการประเมิน : ให้ทีม บวร สอ. และแกนนำกลุ่มต่าง ๆ ในหมู่บ้านพิจารณา ปรึกษา  
หาข้อสรุปในการตอบคำถาม ตามสภาพความเป็นจริงของหมู่บ้าน

คำชี้แจง : โดยเติมข้อความลงในช่องว่าง และ/หรือ ทำเครื่องหมาย / ในหรือเลือกใน [ ]  
ให้ครบถ้วนสมบูรณ์

### ส่วนที่ ๑ : ข้อมูลพื้นฐานหมู่บ้าน

๑.๑ ชื่อหมู่บ้าน / ชุมชน.....หมู่บ้านที่.....  
ตำบล.....อำเภอ.....  
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
จำนวนหลังคาเรือน.....หลัง จำนวนประชากร.....คน  
เป็นหมู่บ้านในเขต [ ] อบต. [ ] เทศบาลตำบล [ ] เทศบาลเมือง [ ] เทศบาลนคร

### ๑.๒ องค์กรอาสาสมัคร / เครือข่าย ภาคประชาชนในระดับหมู่บ้าน

- |   |               |                         |
|---|---------------|-------------------------|
| ๑) มีอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)                  | จำนวน.....คน  | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน  |
| ๒) พระภิกษุสงฆ์ สามเณร                          | จำนวน.....รูป | เข้าร่วมกิจกรรม.....รูป |
| ๓) จำนวนครูเข้าร่วมพัฒนาหมู่บ้าน                | จำนวน.....คน  | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน  |
| ๔) จำนวนนักเรียนที่มาร่วมดำเนินการพัฒนาหมู่บ้าน | จำนวน.....คน  | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน  |
| ๕) มีกลุ่มชมรมสร้างสุขภาพหรืออาสาสมัครอื่น ๆ    | จำนวน.....คน  | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน  |

รายละเอียดกิจกรรมกลุ่ม / ชมรมต่าง ๆ ที่เครือข่าย บวร สอ. มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้

- |   |   |                                |
|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ชมรมสร้างสุขภาพ                | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> ทูบีนัมเบอร์วัน                | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> แพทย์พื้นบ้าน (แพทย์ประจำตำบล) | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> แกนนำกลุ่มผู้ติดเชื้อ HIV      | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> กลุ่มพิทักษ์สิ่งแวดล้อม        | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> กลุ่มสายใยรักแห่งครอบครัว      | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> กลุ่มเด็ก / เยาวชน             | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> กลุ่มเกษตรปลอดสารพิษ           | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> กลุ่มผู้สูงอายุ                | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> กลุ่มจิตอาสา                   | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> กลุ่มคุ้มครองผู้บริโภค         | <input type="checkbox"/> มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | <input type="checkbox"/> ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....               |   |                                |

## ส่วนที่ ๒ : การมีส่วนร่วมในการจัดการหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

๒.๑ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กร บวร สอ. ใครเป็นแกนนำในการขับเคลื่อน

- ๑) เจ้าหน้าที่ รพ.สต. เป็นผู้กำหนดเวทีและวาระการประชุมให้กับคณะ บวร สอ.
- ๒) คณะ บวร สอ. มีการประชุมและกำหนดวาระการประชุมด้วยกัน
- ๓) อสม. และชุมชนเป็นผู้กำหนดเวทีและวาระการประชุม เจ้าหน้าที่ รพ.สต. เป็นเพียงผู้สนับสนุนและให้ข้อมูล
- ๔) ความถี่ของการประชุมหรือการดำเนินการกิจกรรม
  - เดือนละ ๑ ครั้ง
  - ๒ เดือนต่อครั้ง
  - ๓ เดือนต่อครั้ง
  - อื่น ๆ (ระบุ).....

๒.๒ องค์กรใดบ้างมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการพัฒนาหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ๑) ผู้ใหญ่บ้าน / ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
- ๒) คณะกรรมการหมู่บ้าน
- ๓) ประธาน อบต. / นายก อบต.
- ๔) สมาชิก อบต.
- ๕) ครู / กรรมการสถานศึกษา
- ๖) พระภิกษุ / ผู้แทนวัด
- ๗) กลุ่มแม่บ้าน
- ๘) กลุ่มเยาวชน
- ๙) กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๐) กลุ่มพัฒนาอาชีพ
- ๑๑) ผู้แทนกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มสหกรณ์ออมทรัพย์
- ๑๒) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- ๑๓) องค์กรภาคส่วนต่าง ๆ (ระบุ)

๒.๓ มีการกำหนดกติกาของหมู่บ้าน ข้อบังคับ หรือข้อปฏิบัติ ตามหลักพุทธธรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย, การรับประทานอาหาร, การปฏิบัติสมาธิ ฯลฯ

- มี ถ้ามีระบุ.....
- ไม่มี

๒.๔ ชื่อ รพ.สต. ที่ร่วมดำเนินงาน.....จำนวน.....แห่ง

๒.๕ ชื่อหมู่บ้าน / ชุมชน ที่เป็นพื้นที่โครงการ.....จำนวน.....แห่ง  
หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....

๒.๖ ชื่อแกนนำองค์กร บวร สอ. ที่ได้รับการอบรมและร่วมดำเนินงาน

๑) ผู้นำ / แกนนำหมู่บ้าน / ชุมชน (ระบุชื่อ)

—

—

—

๒) พระภิกษุ (ระบุชื่อ)

—

—

—

๓) ครู – นักเรียน (ระบุชื่อ)

—

—

—

๔) เจ้าหน้าที่ รพ.สต. (ระบุชื่อ)

—

—

—

๕) เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ระบุชื่อองค์กรและชื่อเจ้าหน้าที่)

—

—

—

### ส่วนที่ ๓ : การจัดทำแผนด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

๓.๑ การจัดทำแผนด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์หรือ SLM) จัดทำโดยใคร

คณะ บวร สอ.

เจ้าหน้าที่ รพ.สต.

บวร สอ. และเครือข่ายสุขภาพตำบล ร่วมกันจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และ  
แผนปฏิบัติการประจำปีของหมู่บ้าน

๓.๒ ชื่อโครงการ / กิจกรรม หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

๑) โครงการ / กิจกรรม.....

วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

๒) โครงการ / กิจกรรม.....

วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

๓) โครงการ / กิจกรรม.....

วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

๔) โครงการ / กิจกรรม.....

วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

๕) โครงการ / กิจกรรม.....

วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

### ส่วนที่ ๔ : การจัดการงบประมาณเพื่อใช้ในการพัฒนาด้านสุขภาพ

๔.๑ หมู่บ้านได้รับงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพจากองค์กรปกครองส่วน  
ท้องถิ่นหรือไม่

๑) ไม่ได้รับสนับสนุน

๒) ได้รับสนับสนุนงบประมาณ โดยมีคณะกรรมการหมู่บ้านบริหารจัดการ

น้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท

๑๐,๐๐๐ บาท

มากกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท

#### ๔.๒ หมู่บ้านใช้งบประมาณดังกล่าวจัดกิจกรรมใดบ้าง

- พัฒนาศักยภาพ อสม. / คณะกรรมการ / กำลังคนในหมู่บ้าน  
จำนวนเงิน.....บาท (ถ้าระบุได้)
- การป้องกันและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขหมู่บ้าน  
จำนวนเงิน.....บาท (ถ้าระบุได้)
- อื่น ๆ ระบุ.....  
จำนวนเงิน.....บาท (ถ้าระบุได้)

๔.๓ นอกจากได้รับสนับสนุนงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต. / เทศบาล) แล้วหมู่บ้านยังได้รับสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานหรือกองทุนใด เพื่อใช้ในการพัฒนาด้านสุขภาพ

- ๑) องค์กรบริหารส่วนจังหวัด / เทศบาล / องค์กรบริหารส่วนตำบล
- ๒) กองทุนสัจจะหรือกองทุนออมทรัพย์
- ๓) กองทุนหมู่บ้าน
- ๔) การระดมทุนภายในหมู่บ้าน
- ๕) กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล
- ๖) จากองค์กรอิสระ อื่น ๆ เช่น สสส. เป็นต้น

#### ส่วนที่ ๕ : กิจกรรมพัฒนาสุขภาพดี วิถีพุทธ

##### ๕.๑ กิจกรรมด้านการพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพ

- ๑) ประชุม / อบรมจากเจ้าหน้าที่
- ๒) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและธรรมเพื่อสุขภาพ
- ๓) ศึกษาดูงานและธรรมสัญจรของคณะแกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. และเจ้าหน้าที่
- ๔) อื่น ๆ ระบุ



๕.๒ กิจกรรมปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

๑) ไม่มีกิจกรรม

๒) มีกิจกรรม (โปรดตอบแบบสอบถามตาราง ๑)

ตาราง ๑ แบบสอบถามกิจกรรมปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

กิจกรรม	ระดับพฤติกรรม			
	๔ ปฏิบัติ เป็นประจำ	๓ ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	๒ ปฏิบัติ บางครั้ง	๑ ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง
๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว				
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย				
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)				
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน				
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)				
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน				
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ออกกำลังกาย				
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว สังคม				
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. กินอาหารเย็นเบา ๆ หรืออาหารว่าง				
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ ฟัง/ อ่านธรรมะ				
๒๒.๐๐ น. แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน				

หมายเหตุ ในแต่ละช่วงเวลาของกิจวัตร หากทำไม่ได้ครบในกิจกรรมนั้น ถือว่าไม่ได้  
คะแนน เช่น กิจกรรมเวลา ๐๕.๐๐ น. มี ๓ กิจกรรมย่อย ถ้าทำทั้ง ๓ กิจกรรมย่อย จึงถือว่าทำครบ  
และได้คะแนน ถ้าทำไม่ครบก็จะไม่ได้คะแนน

๕.๓ กิจกรรมบริการด้านสุขภาพผสมผสานตามหลักพุทธธรรม

ไม่มี

มีเรื่อง

- รวมกลุ่มสวดมนต์ / สมาธิ ที่วัด
- จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญต่าง ๆ
- จัดกิจกรรมปรับพฤติกรรมสร้างสุขภาพป้องกันและรักษาพยาบาลเบื้องต้นด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม กรณีโรค ๖ ชนิด (โปรดตอบแบบสอบถามตามตาราง ๒)

ตาราง ๒ แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักธรรม กรณีโรค ๖ ชนิด

พฤติกรรมสุขภาพดี วิธีพุทธ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยปฏิบัติ
<p>๑. รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพทั้งปริมาณและคุณภาพ (โภชนาบัญญัติยุดดา)</p> <p>๒. ออกกำลังกาย</p> <p>๓. ส้ารวมตั้งจิตให้มั่นสงบ (เจริญสมาธิ)</p> <p>๔. ถือศีล ๕</p> <p>๕. ถือศีล ๘</p> <p>๖. เติงจกรม</p> <p>๗. ใช้ความระลึกได้ (สติ) และความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> <p>๘. ใช้ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> <p>๙. ใช้ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> <p>๑๐. ใช้หลักธรรมสำหรับครองเรือน (ฆราวาสธรรม) คือ ซื่อสัตย์ ควบคุมอารมณ์ อดทน เสียสละ</p> <p>๑๑. ใช้หลักรู้คุณ (กตัญญู) และตอบแทนคุณ (กตเวทิตา) ในการปฏิบัติต่อพ่อ / แม่ พี่น้องที่เป็นโรคพันธุกรรม ซึ่งอาจถ่ายทอดมาถึงเราได้</p> <p>๑๒. ใช้หลักธรรมนำให้สำเร็จความประสงค์ (อิทธิบาท ๔) ในการดูแลสุขภาพได้แก่ ความพอใจ ความขัน ความคิดให้รู้แจ้ง รู้ชัด และพิจารณาจนรู้แจ้งรู้ชัด จนเกิดปัญญาในการดูแลสุขภาพ</p>				

#### ๕.๕ กิจกรรมด้านการถ่ายทอดความรู้

- ไม่มีการจัดกิจกรรม
- ถ้ามีกิจกรรมทาง
  - ๑. หอกระจายข่าว
  - ๒. เสียงตามสาย
  - ๓. วิทยุชุมชน
  - ๔. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้

#### ส่วนที่ ๖ : การประเมินประสิทธิผลการลดอัตราป่วยและอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค

##### ๖ ชนิด ในประชาชน พระภิกษุ สามเณร และนักเรียน

- ๖.๑ สํารวจรายชื่อและจำนวนผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค ๖ ชนิด ผู้ป่วยด้วยโรค ๖ ชนิด และผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนที่มีอยู่ในพื้นที่โครงการ ฯ ณ วันที่เริ่มดำเนินงานโครงการ หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ โดยสํารวจจาก Family folder ของสถานีนอนามัยหรือโรงพยาบาล ทั้งผู้ที่มารับบริการที่สถานบริการสุขภาพดังกล่าว และผู้ที่สํารวจพบในชุมชน
- ๖.๒ สํารวจรายชื่อและจำนวนผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรค ๖ ชนิด ผู้ป่วยด้วยโรค ๖ ชนิด ที่เกิดขึ้นใหม่และผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นใหม่ในพื้นที่โครงการฯ ณ วันสิ้นปีหรือสิ้นสุดโครงการฯ
- ๖.๓ วิเคราะห์ สั้เคราะห์แปลผลและนำเสนอข้อมูลที่ได้จาก ข้อ ๖.๑ และ ๖.๒
- ๖.๔ รายงานการประเมินผล

ส่วนที่ ๗ : การประเมินผลหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

ไม่มี

มี ถ้ามีตอบได้หลายข้อ

๑) มีการเก็บรวบรวมข้อมูล มีบันทึกการรายงานกิจกรรมการปฏิบัติงาน

๒) มีการสรุปผลการดำเนินงานทุก ๓ เดือน

๓) มีการประชุม สรุปของเครือข่าย บวร สอ. และเครือข่ายสุขภาพ

๔) มีการประชุมร่วมกัน ของเครือข่าย บวร สอ. โดยผ่านการประชาคมหมู่บ้าน

ส่วนที่ ๘ : ในหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ มีกองทุนที่ดำเนินการสนับสนุนกิจกรรมด้านสุขภาพ  
อะไรบ้าง

ไม่มี

มี ถ้ามีเช่น

๑) กองทุนสุขภาพตามหลักประกันสุขภาพตำบล

๒) กองทุนสหกรณ์ออมทรัพย์

๓) กองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุ

๔) กองทุนสวัสดิการผู้พิการ

๕) กองทุนสวัสดิการหมู่บ้าน

๖) อื่น ๆ (ระบุ) .....

## บทที่ ๖

### รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้

#### วิชาเทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี

๑. ชื่อวิชา เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี
๒. จำนวนชั่วโมง ๓ ชั่วโมง
๓. ลักษณะวิชา

การถ่ายทอดองค์ความรู้กับบุคลากร และแกนนำ อาสาสมัครสาธารณสุข โครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ เกี่ยวข้องกับการแพทย์ การสาธารณสุข โดยนำธรรมะนำมาผสมผสานการดูแลสุขภาพองค์รวม ทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ มิติทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม ด้วยเทคนิคและกระบวนการครบวงจร ได้แก่ การเตรียมด้านองค์ความรู้และประสบการณ์ การถ่ายทอดให้เกิดความมั่นใจในการเป็นวิทยากร ด้วยบุคลิกภาพทักษะการพูดการบรรยายแบบมีส่วนร่วม และการประเมินผลตามแผนการเรียนการสอน

#### ๔. วัตถุประสงค์รายวิชา

เมื่อผ่านการเรียนรู้ รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

๑. พัฒนาบุคลิกภาพของวิทยากรให้เหมาะสมกับผู้เรียนตามบริบทของพื้นที่
๒. บรรยายและถ่ายทอดวิชาที่กำหนดอย่างมั่นใจตามแผนการเรียนการสอนได้ชัดเจน  
จงใจ
๓. จัดทำแผนการเรียนการสอนพัฒนาสื่อการเรียนการสอนได้ตามบริบทของกลุ่มเป้าหมาย และพื้นที่
๔. อธิบายการนำหลักวิชาแนวคิดหลักธรรมะไปบูรณาการ การสร้างสุขภาพองค์รวม  
วิถีพุทธได้
๕. ประเมินผลการเรียนการสอน

## ๕. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา การเรียนรู้
๑. เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	๓ ชั่วโมง	<p><b>เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม</b></p> <p>๑) วิทยากรสอบถามสมาชิกในชั้นเรียน ๔ - ๕ คน สมาชิกท่านใดเคยมีประสบการณ์ การเป็นวิทยากรบ้าง และมีความรู้สึกเป็นอย่างไร</p> <p>๒) วิทยากรสรุปตามที่สมาชิกนำเสนอ</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๑</p> <p>เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี</p>
๒. คุณลักษณะและการเตรียมตัวของวิทยากรที่ดี		<p><b>คุณลักษณะและการเตรียมตัวของวิทยากรที่ดี</b></p> <p>๑) วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๔ - ๕ คน เกี่ยวกับคุณลักษณะของวิทยากรที่ดี ควรประกอบด้วยอะไรบ้าง และควรเตรียมความพร้อมอย่างไร</p> <p>๒) วิทยากรบรรยายสรุปตามที่สมาชิกเสนอความคิดเห็น</p> <p>๓) วิทยากรบรรยายสรุป</p>	
๓. แนวทางการเชื่อมโยงธรรมชาติสู่แผนการเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้		<p><b>แนวทางการเชื่อมโยงธรรมชาติสู่แผนการเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้</b></p> <p>๑) วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๔ - ๕ คน เกี่ยวกับการนำเอาหลักธรรมใดบ้าง มาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้และได้รับประโยชน์จากการนำมาใช้อย่างไร</p> <p>๒) วิทยากรบรรยายสรุปตามที่สมาชิกเสนอความคิดเห็น</p>	

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา การเรียนรู้
<p>๔. แนวทางการจัดทำสื่อและการประเมินผลการใช้สื่อการเรียนการสอน</p>		<p>แนวทางการจัดทำสื่อและการประเมินผลการเรียนรู้การสอนที่เชื่อมโยงกับหลักสูตร</p> <p>๑) วิทยากรให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๘ - ๑๐ คน ฝึกปฏิบัติการจัดทำสื่อและการฝึกประเมินผลการใช้สื่อประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน</p> <p>๒) ให้สมาชิกนำเสนอผลงานกลุ่ม</p> <p>๓) วิทยากรบรรยายสรุปตามที่สมาชิกเสนอความคิดเห็น</p>	<p>ใบงานที่ ๑</p> <p>แนวทางการจัดทำสื่อและการประเมินผล</p>



## ใบความรู้ที่ ๑

### เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี

การเป็นวิทยากรนั้นใคร ๆ ก็เป็นได้แต่การเป็นวิทยากรที่ดีคงไม่่ง่ายอย่างที่คิดกันเพราะ การทำหน้าที่วิทยากรมีความจำเป็นต้องอาศัยการพูดหรือการสื่อสารเป็นอย่างมาก ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นอย่างดีก็คงจะทำหน้าที่วิทยากรได้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จได้ก็ไม่ได้

#### ๑. วิทยากรคือใคร

วิทยากร คือ ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นตัวละครสำคัญที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะ เกิดทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องที่อบรม จนกระทั่งผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ และสามารถจุดประกายความคิด เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องหรือวิชานั้น ๆ

ดังนั้น การเป็นวิทยากรที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ เทคนิคต่าง ๆ ในหลาย ๆ ด้าน เช่น การพูด การสื่อสาร การจัดกิจกรรม ฯลฯ ตลอดจนจะต้องเป็นผู้มีคุณลักษณะที่จำเป็นอีกมากมาย

เมื่อทราบความหมายและบทบาทของวิทยากรแล้วก็ควรพิจารณาด้วยว่าทำอย่างไรจึงจะเป็นวิทยากรที่ดีและมีประสิทธิภาพได้กรณีนี้มีผู้รู้ได้กล่าวถึงไว้อย่างหลากหลายต่างกรรมต่างวาระกันอันอาจจะสรุปรวมเป็นคุณสมบัติ ของวิทยากรที่ดีและมีประสิทธิภาพได้ดังนี้

#### ๒. คุณลักษณะของวิทยากรที่ดี

- ๑) มั่นใจในตนเอง เตรียมพร้อม ซ้อมดี มีสื่อและวิธีการที่เหมาะสม
- ๒) เป็นคนช่างสังเกต คอยสังเกตพฤติกรรมทางกาย วาจา ตลอดจนกระบวนการกลุ่มของผู้เข้ารับการอบรม
- ๓) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ๔) แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่ง

- ๕) มีการวางแผนที่ดี ทั้งเนื้อหาและลำดับขั้นตอนการนำเสนอรวมทั้งสื่อและเครื่องมือการสื่อสาร
- ๖) เชื่อมโยงธรรมชาติในการเรียนการสอนหรือการจัดกิจกรรมได้
- ๗) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและประสานงานเก่ง
- ๘) มีบุคลิกภาพที่ดี
- ๙) มีความเป็นกัลยาณมิตร ยิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นกันเองคอยช่วยเหลือด้วยน้ำใจ มีความเมตตา ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีความเห็นใจของผู้เข้ารับการอบรม
- ๑๐) เป็นนักประชาธิปไตย มีความยืดหยุ่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่สรุปตัดบทง่าย ๆ เมื่อมีผู้เสนอความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป
- ๑๑) มีความจริงใจในการถ่ายทอดความรู้
- ๑๒) ปฏิบัติตนต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างเสมอภาค ทัดเทียม วางตนเหมาะสมกับทุกคน
- ๑๓) มีแบบฉบับลีลาที่เป็นของตนเองยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนและมีความภูมิใจและเข้าใจ ในบุคลิกภาพของตนเอง และใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเป็นวิทยากร

### ๓. คุณลักษณะพิเศษ

#### ๓.๑ ต้องรู้จริง

- ๑) ต้องเป็นคนรอบรู้ ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
- ๒) ต้องรู้รายละเอียดในเรื่องนั้นอย่างเพียงพอ
- ๓) ต้องเข้าใจเหตุผลของรายละเอียดนั้น
- ๔) ต้องรู้สมมติฐานหรือความเป็นมาของสิ่งนั้น
- ๕) ต้องสามารถประยุกต์สิ่งนั้นให้เห็นเป็นจริงได้

## ๓.๒ ถ่ายทอดเป็น

- ๑) มีเทคนิคต่าง ๆ เช่น การบรรยาย การนำอภิปราย การสัมมนา กรณีศึกษา การจัดกิจกรรม ฯลฯ เพื่อทำให้เกิดความรู้ เข้าใจง่าย ได้สาระ
- ๒) พูดเป็น คือ พูดแล้วทำให้ผู้ฟังเข้าใจตามที่พูดได้อย่างรวดเร็ว สามารถพูดเรื่องยากซับซ้อนให้เข้าใจง่าย

เพราะฉะนั้นการพูดจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับวิทยากร : ซึ่งวิทยากรจะต้องศึกษาหลักการ แนวคิดและวิธีการพัฒนาการพูดตลอดถึงการฝึกหรือการสร้างประสบการณ์ให้กับตนเองให้มาก จนเกิดความชำนาญจะทำให้การปฏิบัติภารกิจในหน้าที่ของวิทยากรเกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### ทฤษฎีการพูด

ทฤษฎีการพูดมีหลากหลายทฤษฎีด้วยกัน แต่ที่น่าสนใจได้แก่ ทฤษฎี ๓ สบาย ของ ร.อ.ดร.จิตรจันง สุภาพ ซึ่งผู้เสนอทฤษฎีได้ให้ชื่อสรุปของทฤษฎี ๓ สบาย (The Theory Of Three Pleasant Speech) หมายถึงการพูดที่ฟังสบายหู ดูสบายตา พาสบายใจ

**ฟังสบายหู** ได้แก่ การพูดด้วยวิสุจริต รู้จักการใช้ถ้อยคำภาษาที่ถูกต้องรู้จักใช้เสียงและการพูด ที่มีจังหวะถูกต้องเหมาะสม

**ดูสบายตา** ได้แก่ บุคลิกภาพมาตรฐานเบื้องต้น ศิลปะการแสดง การพูดเบื้องต้น การแสดงท่าทางประกอบดี

**พาสบายใจ** ได้แก่การเลือกเรื่องดี การเตรียมการพูดที่ดี การจัดลำดับความคิด การสร้างโครงเรื่องดี

การพูดที่ฟังสบายหู ดูสบายตา และพาสบายใจนี้เจ้าของทฤษฎีได้เสนอไว้ด้วยว่าผู้พูดจะต้องพูดจากหัวใจทั้งสิ้นคือ

**พูดจากใจ** คือการแสดงออกมาจากความจริงใจไม่เสแสร้ง มีความมั่นใจ แน่ใจในตัวผู้ฟังที่ขึ้นใจ คือเข้าใจเรื่องที่พูดอย่างกระจ่างแจ้ง ถูกต้องไม่โมเมยกเมฆหรือเดา

**ด้วยความตั้งใจ** คือมีความอยากจะทำอะไรหรือ กระทบกระเทือน ไม่เฉื่อยชา หรือ แสดงอาการลักษณะเบื่อเซ็ง

**จนสุดใจ** คือเปรียบเสมือนการสวมวิญญาณ ลงไปในคำพูดแต่ละคำอย่างมีชีวิตชีวา มีความรู้สึกเหมือนกับตัวเองอยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ

การพูดทุกครั้ง ควรจะใช้ทฤษฎี ๓ สบาย ประกอบการพูดให้มากที่สุดและควรจะมีคืบ บันใด ๑๓ ขั้นที่นำไปสู่ความสำเร็จในการพูด ตามที่เจ้าของทฤษฎีสอนแนะไว้ดังนี้คือ

- ๑) เตรียมให้พร้อม
- ๒) ชักซ้อมให้ดี
- ๓) ท่าทีให้สง่า
- ๔) หน้าตาให้สุขุม
- ๕) ทักที่ประชุมไม่วกวน
- ๖) เริ่มต้นให้โน้มน้าว
- ๗) เรื่องราวกระชับ
- ๘) ตาจับที่ผู้ฟัง
- ๙) เสียงดังให้พอดี
- ๑๐) อย่าให้มีเอื้อ อ้า
- ๑๑) ดูแลเวลาให้พอครบ
- ๑๒) สรุปจบให้จับใจ
- ๑๓) ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดการพูด

#### **ข้อพึงหลีกเลี่ยงในการพูด**

- ๑) อย่าออกตัว เช่น วันนี้เตรียมตัวมาไม่พร้อมพูดไม่ดี
- ๒) อย่าขอร้องภัย เช่น การพูดอาจผิดพลาด
- ๓) อย่าถ่อมตัว เช่น ผมไม่ใช่คนเก่งมีประสิทธิภาพน้อย
- ๔) อย่าอ้อมค้อม เช่น บรรยายไปเรื่อย ๆ ขาดจุดเด่นที่น่าสนใจ

ถ้อยคำที่วิทยากรควรหลีกเลี่ยงในการขึ้นต้นหรือลงท้าย

“ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มาพบคุณในวันนี้”

“เตรียมมาไม่เต็มที่ ดังนั้นหากผิดพลาดไป ขอโทษ”

“ผมพูดมาก็มากแล้วจึงขอจบเพียงเท่านี้”

“ข้าพเจ้าไม่มีอะไรจะกล่าวอีกแล้ว จึงใคร่ขอยุติไว้เพียงแค่นี้สวัสดิ์ครับ”

“ที่พูดมาทั้งหมดนั้น หวังว่าคงเป็นประโยชน์แก่ท่านไม่มากนักน้อย ขอขอบคุณมากครับ

สวัสดิ์”

“ความคิดของดิฉันก็มีเพียงเท่านี้แหละค่ะ ขอขอบคุณท่านทั้งหลายที่อุตส่าห์ฟังดิฉันพูด

จนจบ”

ข้อแนะนำและข้อควรปฏิบัติสำหรับวิทยากร

- ๑) ต้องมีกิจกรรมมากกว่าการบรรยาย
- ๒) ต้องมีการเตรียมตัวที่ดี
- ๓) ต้องมีสื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี
- ๔) ต้องมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับเนื้อหา เวลา และตรงเวลา
- ๕) ควบคุมจิตใจให้สงบ
- ๖) อย่ารู้สึกเสียดายถ้อยคำบางคำที่ลืมนพูด
- ๗) ไม่หลงระเหิงคำสรรเสริญเยินยอ
- ๘) อดทนฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นอย่างสนใจ
- ๙) บันทึกข้อบกพร่องเพื่อพิจารณาแก้ไขต่อไป
- ๑๐) ฟังเป็น คือ ตั้งใจฟัง ฟัง โดยตลอด ขณะที่ฟังต้องควบคุมอารมณ์ขณะที่ฟังอย่าคิดคำตอบทันที และ จงฟังเอาความหมายมากกว่าถ้อยคำ
- ๑๑) นำเสนอเป็นประเด็นและสรุปประเด็นให้ชัดเจน
- ๑๒) มีอารมณ์ขัน สร้างบรรยากาศในการอบรมได้อย่างเหมาะสม

- ๑๓) มีประสิทธิภาพในการอบรม สามารถเชื่อมโยงทฤษฎีเข้ากับการปฏิบัติได้ดี มองเห็นเป็นรูปธรรม
- ๑๔) ใช้ภาษาพูดได้ดี ใช้ภาษาง่าย ๆ รู้จักเลือกภาษาให้ตรงกับเนื้อหาและตรงกับความ ต้องการและพื้นฐานความรู้ของผู้ฟัง
- ๑๕) ต้องให้คนตั้งใจในการเรียนรู้ มิใช่ตั้งใจในลีลาการแสดงเพราะวิทยากรไม่ใช่ นักแสดง
- ๑๖) ต้องคำนึงอยู่ตลอดเวลาว่าวิทยากรมีหน้าที่ไปทำให้เขารู้ อย่าไปอวดความรู้แก่เขา และวิทยากรไม่มีหน้าที่พูดให้คนอื่นงง

#### ๔. มีหลักจิตวิทยาในการสอนผู้ใหญ่

- ๑) ความสนใจในการรับฟังจะเกิดขึ้นจากการรับรู้ถึงเรื่องที่วิทยากรจะพูดหรือ บรรยาย
- ๒) มุ่งประโยชน์ในการรับฟังเป็นสำคัญ
- ๓) จะตั้งใจและเรียนรู้ได้ดี ถ้าวิทยากรแยกเรื่องที่สอนออกเป็นประเด็น/ขั้นตอน
- ๔) จะเรียนรู้ได้ดีถ้าได้ฝึกปฏิบัติไปด้วยพร้อม ๆ กับการรับฟัง
- ๕) จะเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ถ้าฝึกแล้วได้ทราบผลของการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว
- ๖) จะเรียนรู้ได้ดีเมื่อมีการฝึกหัดอยู่เสมอ
- ๗) จะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเปิดโอกาสให้ใช้เวลาในการทำความเข้าใจ อย่าเร่งรัด เพราะแต่ ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้ต่างกัน

#### ๕. จรรยาบรรณของวิทยากรที่ดี

- ๑) เมื่อจะสอนต้องมั่นใจว่ามีความรู้จริงในเรื่องที่จะสอน
- ๒) ต้องมุ่งประโยชน์ของผู้ฟังเป็นที่ตั้ง
- ๓) ไม่ควรฉกฉวยโอกาสในการเป็นวิทยากรเพื่อแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว
- ๔) ความประพฤติและการปฏิบัติตนของวิทยากร ควรจะสอดคล้องกับเรื่องที่สอน

## ๖. เทคนิคการเตรียมตัวเป็นวิทยากรที่ดี

บางคนเชื่อว่าการเป็นวิทยากรที่ดีเกิดจากพรสวรรค์แต่บางท่านก็เชื่อว่าเกิดจากพรแสวงจะโดยพรประเภทใดก็ตามวิทยากรที่ดีก็ควรจะรู้จักเทคนิคการเตรียมตัว ซึ่งอาจกระทำได้หลายวิธีด้วยกันกล่าวคือ

### ๖.๑ การหาข้อมูล โดยวิธีต่าง ๆ เช่น

- ๑) อ่านตำราหลาย ๆ ประเภท
- ๒) ฟังจากคนอื่นเล่า หรือฟังจากเทปวิทยุ
- ๓) ศึกษาจาก วิทยุทัศน์ รายการโทรทัศน์ โปรแกรมคอมพิวเตอร์

### ๖.๒ สะสมข้อมูลต่าง ๆ โดยจัดเก็บเป็นระบบหรือแบ่งเป็นประเภทเช่น

- ๑) ประเภทเพลง
- ๒) ประเภทคำขวัญ คำกลอน สุภาษิต คำคม คำพังเพย และคำประพันธ์ต่าง ๆ
- ๓) ประเภทคำพวน
- ๔) ภาษาหักมม (คิดสวนทางเพื่อให้ผู้ฟังฮา)
- ๕) ลูกเล่นเป็นชุด หรือประเภทนิทานสั้น ๆ
- ๖) ประเภทเขาวัว เช่นคำถามอะไรเอ๋ย ฯลฯ
- ๗) ประเภทเกมหรือกิจกรรม

### ๖.๓ ศึกษาข้อมูลแต่ละประเภท พยายามจับประเด็นและหักมมนำเข้าไปในเรื่องที่จะเสนอให้ได้

### ๖.๔ หัดเล่า ให้เพื่อนหรือคนอื่นฟังในวงเล็ก ๆ ก่อน โดยคำนึงถึง

- ๑) การเริ่มเล่าให้เด็กฟังและขยายวงถึงผู้ใหญ่
- ๒) ต้องพยายามหักมมตอนท้ายให้ได้
- ๓) ใช้น้ำเสียงที่เหมาะสมในการเล่า
- ๔) ใช้ลีลาหรือกิริยาท่าทางประกอบการเล่า

อย่างไรก็ดีมีผู้เปรียบเทียบว่าการเป็นนักพูดหรือวิทยากรที่ดีก็เหมือนกับเด็กหัดขี่จักรยานนั่นเอง โดยยกตัวอย่างแสดงไว้ให้เห็นชัดเจนดังนี้

- ๑) เด็กอยากได้จักรยาน : อยากเป็นวิทยากรมืออาชีพ
- ๒) หัดขี่แล้วมักจะล้ม : ฝึกพูดอาจจะไม่สำเร็จในบางครั้ง
- ๓) หัดขี่ให้เป็น : ฝึกพูดให้เป็นวิธีการ / หลักการ
- ๔) ขี่ทุกวันก็จะเกิดความชำนาญ : ฝึกหรือแสดงบ่อย ๆ จะชำนาญ



ใบงานที่ ๑  
แนวทางการจัดทำสื่อและการประเมินผล

<p>แนวทางการจัดทำสื่อการเรียนการสอน เชื่อมโยงกับหลักสูตร</p>	<p>การประเมินผลการใช้สื่อ</p>
--	-------------------------------

## บรรณานุกรม

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางสู่ความสำเร็จการพัฒนาหมู่บ้านจัดการสุขภาพ, สำนักกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ ๑ ๒๕๕๓

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, หลักสูตรฝึกอบรมฟื้นฟูความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓, สำนักกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ ๑ ๒๕๕๓

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, คู่มืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการพัฒนา, หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค มะเร็ง ความดัน หัวใจและหลอดเลือด, พิมพ์ที่กองสุขศึกษา, ๒๕๕๒

ความรู้เรื่องโรคเอดส์และ Virus-HIV <http://bangkok-guide.z-xxl.com/?p=๑๑๑๔>

ความรู้เรื่องโรคเอดส์ <http://www.thaiail.com/aids/> ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), สมมติฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๕ : กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘

พระไพศาล วิสาโล, การช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย คลินิกจิตเวช ธรรมศาสตร์พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, กรุงเทพฯ : เอสอาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์, ๒๕๔๖

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระวินัยปิฎก กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระสุตตันตปิฎก กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕

รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฎี – เตรีียมชัยศรี, การปฏิบัติการสมาธิ เพื่อการเยียวยา สุขภาพ, กรุงเทพฯ ๑

สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก พิมพ์ครั้งที่ ๕, ๒๕๕๒  
ศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ความรู้เรื่องโรคมะเร็ง

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ [www.nci.go.th](http://www.nci.go.th) Siamhealth [www.siamhealth.net](http://www.siamhealth.net)

สมาคมไขมันในเลือดสูงแห่งประเทศไทย สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์

สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, <http://www.thaihypertension.org/information.html>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, พระพุทธศาสนาและปรัชญา,

กรุงเทพฯ บริษัทส่องสยามจำกัด, ตุลาคม ๒๕๔๘

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.), [http://www.thaihealth.or.th/about/](http://www.thaihealth.or.th/about/get-to-know)

get-to-know

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี, มุลินี อูทัย

สุคสุข หลักสูตรการจัดการเรียนการสอนแก่นำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

พ.ศ. ๒๕๕๔

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, สำนักงานโครงการ

สุขภาพดี วิธีพุทธ ๒๕๕๔

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, สำนักบริหารการ

สาธารณสุข

## เฉลยแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเรียนรู้

## โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

หมู่บ้าน.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเข้าใจของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	สุขภาพองค์รวม หมายถึง ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจแจ่มใส มีความเสียสละเอื้ออาทร มีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง		✓
๒.	การคิด การตัดสินใจของชุมชนในการพัฒนาชุมชนตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจ ร่วมมือกันดูแลบริหารจัดการให้เกิดสุขภาวะที่ดี ขึ้นพื้นฐาน ด้วยตัวเอง คือระบบสุขภาพภาคประชาชน	✓	
๓.	การมีไขมัน ไปเกาะตามผนังภายในหลอดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน เลือดไปเลี้ยงไม่สะดวก แสดงว่าเป็นโรคไขมันในเลือดสูง		✓
๔.	โรคเบาหวาน เกิดจากการกินอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินเกณฑ์ปกติ		✓
๕.	การกินอาหารไขมันสูง กากใยน้อยและอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารเร่งเนื้อแดง สารกันรา สารฟอกขาว ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้	✓	
๖.	ถ้าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ตั้งแต่ ๒๕๐ mg / เดซิลิตร แสดงว่ามีภาวะไขมันในเลือดสูง		✓
๗.	การสร้างสุขภาวะ โดยการออกกำลังกาย ใช้หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการป้องกัน รักษาและเยียวยา คือมัชฌิมาปฏิปทา คือการเดินสายกลาง		✓
๘.	ผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง สามารถสร้างสุขภาพด้วยการลดอาหารเค็ม โดยใช้หลักธรรมคือ โภชนมัตตัตถุญตา	✓	
๙.	ผู้ป่วยโรคเอดส์ระยะสุดท้าย ควรยอมรับสภาพความเจ็บป่วย โดยใช้หลักพุทธธรรม อธิปไตย ๔	✓	

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑๐.	คนปกติและคนมีพฤติกรรมเสี่ยงโรคไร้เชื้อเรื้อรัง โรคติดเชื้อเรื้อรัง ควรสร้างสุขภาวะด้วยการลดความเครียด โดยใช้กิจกรรมที่เกื้อกูลต่อการป้องกัน รักษา เยียวยา โดยใช้การนั่งสมาธิ สวดมนต์ สันทนาการ	✓	
๑๑.	การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพชุมชน หมายถึง มีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรม ติดต่อสื่อสารและดำเนินงานร่วมในการป้องกันปัญหาสุขภาพ เพื่อให้คนในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง	✓	
๑๒.	การทำกิจกรรมให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นจิตอาสาสาธารณะของการทำความดี	✓	
๑๓.	เป้าหมายสูงสุดของหมู่บ้านจัดการสุขภาพคือ เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนจัดการกันเองได้	✓	
๑๔.	ขั้นตอนการสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ คือการสังเคราะห์บริบทและวิเคราะห์สถานการณ์ กำหนดจุดหมายปลายทาง สร้างเส้นทางสู่ความสำเร็จและตรวจสอบกับยุทธศาสตร์ สร้างเส้นทางสู่การปฏิบัติ กำหนดตัวชี้วัดและสร้างนวัตกรรมนำสู่การปฏิบัติและติดตามผล	✓	
๑๕.	มาตรการทางสังคมคือ ข้อตกลงร่วมกันของทุกฝ่ายในหมู่บ้าน / ชุมชน เพื่อให้ทุกกลุ่ม ทุกฝ่าย ถือปฏิบัติเช่น งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานศพ	✓	

## คำเฉลยข้อที่ไม่ใช่

๑. สุขภาพองค์รวม หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นสุขภาพองค์รวมอย่างสมบูรณ์ โดยต้องครอบคลุม ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางปัญญา และมิติทางสังคม

๓. การมีไขมันไปเกาะตามผนังภายในหลอดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน เลือดไปเลี้ยงไม่สะดวก แสดงว่าเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

๔. โรคเบาหวาน คือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถหลั่งอินซูลินเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้

๖. ถ้าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่า 200 mg/เดซิลิตร แสดงว่ามีภาวะไขมันในเลือดสูง

๗. การสร้างสุขภาวะ โดยออกกำลังกาย ใช้กิจกรรมที่เกื้อกูลต่อการป้องกันรักษาและเยียวยา คือ การเดินจงกรม

คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอน  
สำหรับวิทยากระดับจังหวัด วิทยากระดับอำเภอ  
และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ๒๕๕๔

คณะที่ปรึกษาฝ่ายบรรพชิต

พระราชโมลี (พรหมา สปปญฺโญ)	รองเจ้าคณะภาค ๑๐ และเจ้าอาวาสวัดจักรวรรดิราชาวาส
พระมหาภาณุวัฒน์ ภาณุวฑฺฒโน	ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ สำนักเรียนวัดจักรวรรดิราชาวาส
พระครูพิพิธปริยัติกิจ	เจ้าอาวาสวัดทรัพย์ชะอม จังหวัดสระบุรี
พระมหาสมพงษ์ สมนฺตจิตฺโต	วัดอรุณราชวราราม กรุงเทพมหานคร
พระนิธิพรธมฺย นิธินฺนุโท	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
พระมหาสมควร ญาณวีโร	วัดศรีบูรรัตนาราม จังหวัดสระบุรี
พระมหาคมกริช สมิทฺธี	วัดภิบาลวังม่วง จังหวัดสระบุรี
พระระพีนิ พุทธิสาโร	วัดบึงทองหลาง กรุงเทพฯ

คณะที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์พิเศษนายแพทย์ไพจิต วัฒนา	กรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
นายแพทย์จักรธรรม ธรรมศักดิ์	กรรมการและเลขานุการมูลนิธิโรงพยาบาล สมเด็จพระยุพราช
นายแพทย์วีระวัฒน์ พันธุ์ครุฑ	กรรมการเลขานุการมูลนิธิสถานีนอนามัย เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษานวมินทราชินี
นายแพทย์วุฒิไกร มุ่งหมาย	รองเลขานุการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาธารณสุขนิเทศก์และรักษาราชการแทนผู้อำนวยการ สำนักบริหารการสาธารณสุข
แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายแพทย์สุรพร ลอยหา	นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี

## คณะผู้จัดทำ

ดร.นายแพทย์อุทัย สุธศุข	ประธานกรรมการมูลนิธิ อุทัย สุธศุข
นายแพทย์สมสันธุ์ ฉายวิจิตร	ผู้อำนวยการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต ๔ สระบุรี
นางอาริยา สัพพะเลข	มูลนิธิ อุทัย สุธศุข
นายแพทย์ปยุตต์ ภูมิตติมานนท์	โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
นางสาวไพรัช บุญจรัส	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
นางพรนภัส ประเสริฐไทยเจริญ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
นายไชยสิทธิ์ เรืองโรจน์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
นางหทัยภัทร์ สมนึก	สถานีอนามัยโพธิ์ใหญ่ จังหวัดอุบลราชธานี
นายสอาด มุ่งสิน	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี
นางนันทนา ศรีพินิจ	มูลนิธิ อุทัย สุธศุข
นางนลินี มกรเสน	มูลนิธิ อุทัย สุธศุข
นางจิระวรรณ คะลีล้วน	มูลนิธิ อุทัย สุธศุข
นางนิพา วัฒนมงคล	มูลนิธิ อุทัย สุธศุข
นางสุนทรี อภิญานนท์	สำนักบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
นางวิรุณศิริ อารยะวงศ์	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
นางสาวสุวภรณ์ แนวจำปา	สำนักส่งเสริมธุรกิจบริการสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางพรทิพย์ บุณนาค	สำนักงานบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นางบรรจง วาที	โรงพยาบาลวังม่วงสัทธรรม จังหวัดสระบุรี
นายอุดมศักดิ์ บุญอร่ามพงษ์	สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๔ สระบุรี
นายอุส่าห์ พิบูลย์บุญ	ไวยาวัจกรฝ่ายการเงินและการบัญชี วัดจักรวรรดิราชาวาส
นางนาตยา เกียรติชัยพฤกษ์	กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางสมลินี เกษมศิลป์	สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



## คณะผู้จัดทำ (ต่อ)

นายปรีชา พุกกา

สาธารณสุขอำเภอแมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

นางดวงสมร พุกกา

สถานีอนามัยหนองโป่ง จังหวัดสระบุรี

นางวันเพ็ญ สงวนพงษ์

สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติบ้านควนยุง

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นางแสงเดือน สลักแก้ว

สาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นางสมร พรหมพิทักษ์กุล

สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร

พ.ญ.มาริษา ศิลาบุตร

ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุขที่ ๔๖ บ้านหนองเบน

