

รูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
โรงพยาบาลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน
An Approach in Buddhist Health Care for Diabetes
At Thawangpha Hospital, Thawangpha District, Nan Province



นภาพร มหายศนันท์

Napaporn Mahayotsanan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

Mahachulalongkomrajavidyalaya University Phayao Campus

Corresponding Author's Email: napaporn.maha@hotmail.com

Received January 18, 2020; Revised March 5, 2020; Accepted April 25, 2020

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน 3) เสนอรูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

ผลการศึกษาวิจัยพบว่าโรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมโรคได้เพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายจนเป็นภาระให้กับครอบครัว ชุมชน การดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 มิติคือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา การดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานไม่ได้มีแต่การรักษาด้วยตัวยาทางการแพทย์เท่านั้นต้องควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตประจำวันด้วยคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาอย่างถูกต้องตามแผนการรักษาของแพทย์ การเข้ารับบริการอย่างต่อเนื่องตามแผนการรักษาของแพทย์ การป้องกันตนเองจากภาวะแทรกซ้อน การป้องกันตนเองจากภาวะเครียด การติดตามและประเมินผลระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย(แพทย์ พยาบาล) ได้แก่ 1) พรหมวิหาร 4 2) มรรค 8 3) สังคหวัตถุ 4 4) กัลยาณมิตรธรรม 7 5) จรรยาบรรณวิชาชีพ การแพทย์ และพยาบาล และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานได้แก่ 1) การภาวนา 4 2) การเจริญภาวนา 3) ไตรสิกขา 4) เบญจศีล 5) การเดินจงกรม 6) อริยสัจ 4 7) โภชนมัตตัญญูตา 8) อิทธิบาท 4 9) สังคหวัตถุ 4

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันร่วมกับการจัดการแบบมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ชุมชน ครอบครัว โดยใช้กระบวนการการพัฒนาศักยภาพความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) จะทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

คำสำคัญ: สุขภาวะเชิงพุทธ , โรคเบาหวาน

Abstract

Research on “an Approach in Buddhist Health Care for Diabetes at Thawangpha Hospital, Thawangpha District, Nan Province” aimed to 1) examine the Buddhist health care for diabetes, 2) examine the modern medicine health care for diabetes, and 3) present an approach in Buddhist health care for diabetes at Thawangpha hospital, Thawangpha district, Nan province.

The study found that diabetes is a Non-communicable Chronic Disease that cannot be completely cured but can be controlled and does not cause dangerous complications that are a burden to the family and community. Buddhist health care of diabetics is to apply the principles of Buddhism to the daily life of diabetics to be able to live a good life in term of physical, mental, social and intellectual health. Care to be provided to the diabetics is not only a medical treatment, but also a change in daily living habits i.e. food consumption behavior, exercise, the use of medications correctly according to the doctor's treatment plan, continuous access to the medical treatment plan, self-protection from complications, self-protection from stress, self-monitoring and evaluation of blood sugar levels.

Buddhist principles that are suitable for caregivers (doctors, nurses) include 1) Sublime States of Mind, 2) The Noble Eightfold Path, 3) Bases of Sympathy, 4) Qualities of a Good Friend, 5) Professional ethics in medicine and nursing. Buddhism principles for diabetics include 1) Cultivation 4, 2) Meditation, 3) Threefold Training, 4) The Five Precepts, 5) Walking Meditation, 6) The Four Noble Truths, 7) Moderation in Eating, 8) Path of Accomplishment and 9) Bases of Sympathy.

Applying Buddhism principles in daily life together with participatory management of partners, community networks, and family using the health literacy development process enables diabetics to be able to control blood sugar levels.

Keywords: Buddhist Health Care, Diabetics

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ และถือว่าเป็นโรคที่เป็นปัญหาที่สำคัญ เพราะเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังและมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI= Body Mass Index) ของประชาชนที่เพิ่มขึ้นเช่นกันซึ่งเป็นผลกระทบจากการเปลี่ยนไปของวิถีชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานไม่ได้มีแต่การรักษาด้วยตัวยาทางการแพทย์เท่านั้นต้องควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตประจำวันด้วยคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาอย่างถูกต้องตามแผนการรักษาของแพทย์ การเข้ารับบริการอย่างต่อเนื่องตามแผนการรักษาของแพทย์การป้องกันตนเองจากภาวะแทรกซ้อน การป้องกันตนเองจากภาวะเครียด การติดตามและประเมินผลระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ตามมาตรฐาน หากผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้หลายระบบ ได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนทางตา ไต ระบบประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานนอกจากตัวผู้ป่วยแล้วบุคคลที่มี

บทบาทสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยคือ ทีมให้บริการทางการแพทย์ ญาติ ผู้ดูแล ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องจัดหาอาหาร ยา และพาผู้ป่วยมารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ในปัจจุบันจะมีกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ครอบคลุมแต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็ยังไม่สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเนื่องจากปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญคือยังไม่มี ความเข้าใจที่ถูกต้อง และขาดความตระหนักในการจัดการกับโรคที่ตนเองเผชิญอยู่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หลาย ๆ คนรับรู้แต่สิ่งที่ เป็น ปัญหาแต่มองไม่เห็นทางออกหรือทางแก้ไข ปัญหา ผู้วิจัยมองเห็นปัญหาดังกล่าวจึงคิดแสวงหาทางออกโดย ประยุกต์ใช้กระบวนการสังคสมสุขภาวะเชิงพุทธมาเสริมพลังอำนาจในการพัฒนาศักยภาพผู้ป่วยเบาหวานใน การดูแลตนเองให้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน ดังนั้นการแพทย์ทั่วโลกมีแนวโน้มที่จะพัฒนาทฤษฎีและหลักการ ดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเน้นการดูแลทั้งร่างกาย และจิตใจ (Holism) หรือการให้ ความสำคัญต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วย การสนับสนุนของคนใกล้ชิดควบคู่ไปกับการรักษาของ แพทย์มากกว่าที่จะมอบบทบาทหน้าที่ไว้กับแพทย์แต่ผู้เดียว นอกจากนี้ในการดูแลสุขภาพได้มีการนำภูมิ ปัญญาท้องถิ่นมาผนวกรวมกับแพทย์สมัยใหม่ เกิดกระแสความตื่นตัวเรื่องสุขภาพทางเลือกในสังคมไทย โดยมี การรื้อฟื้นการแพทย์แบบพื้นบ้านไปจนถึงการแสหาวิธีการใหม่ ๆ จากต่างประเทศมาใช้กันอย่างหลากหลาย ในที่สุดได้มีการนำเสนอแนวนโยบายให้การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่น เป็นฐานในการพัฒนาระบบสุขภาพควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน สุขภาวะเชิงพุทธ หมายถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้มี ความสามารถในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทาง ปัญญา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่ในวิสัย อยู่ในจิตสำนึกและความสามารถของสามัญชนทุกคนที่จะ หยั่งถึงได้ โดยไม่ต้องอาศัยพิธีการอะไรให้ยุ่งยากนอกจากส่งเสริมเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายแล้ว มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางใจ โรคเบาหวานเป็นโรคที่บั่นทอนสุขภาพทั้งทางกาย และทางใจมีผลทำให้ คุณภาพชีวิตแย่ลงถือว่าเป็นปัญหาสังคมเพราะมีแนวโน้มมีจำนวนผู้ป่วยที่มากด้วย กระบวนการสังคสมสุขภาวะ เชิงพุทธจะช่วยให้ผู้ป่วยมีการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างไรให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน
3. เพื่อเสนอรูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้ ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก หนังสือ วารสาร บทความจากหนังสือ ออนไลน์ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง(Documentary Research) ได้แก่ การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักการ แพทย์แผนปัจจุบัน และการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลท่าวังผา อำเภوتاวังผา จังหวัดน่าน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ ทีมสุขภาพที่ให้การ

ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 8 คน เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของทีมนดูแลผู้ป่วย และสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนรักษาที่โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่านมาไม่น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 30 คน เกี่ยวกับ เกี่ยวกับการรับรู้และการปฏิบัติดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และวิเคราะห์ผลการศึกษาในรูปแบบเชิงพรรณนา สำหรับค่าสถิติใช้ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษา

ผู้ศึกษาวิจัยขอนำเสนอผลการศึกษิตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงโรค 2 อย่าง คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ ในพระไตรปิฎกได้มีปรากฏถึงสาเหตุของการเกิดโรคทางกาย ไว้หลายประการสาเหตุที่สำคัญ คือ ความไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 และสาเหตุที่ปรากฏในคิริมานันทสูตร 8 ประการที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาหารต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกาย การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ว่า หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ใช้รักษาโรคทางใจมีมาก สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ 3 ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง โรคเบาหวานเป็นอันตรายที่ปรากฏเกิดจากโรคมีอาการปรากฏทางกาย ทำให้เกิดความเสื่อม เพื่อความสุญไปแห่งกุศลธรรม คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่รักษาไม่หายขาดจึงทำให้มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลงในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้ดังนั้นเพื่อให้การควบคุมโรคได้จึงจำเป็นต้องอาศัยความมุ่งมั่นของผู้ป่วย ผู้ดูแล ญาติ และสังคมในการร่วมกันจัดการโรคแบบมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาโดยกระบวนการสังคสมุขภาวะเชิงพุทธให้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา จากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้ศึกษาวิจัยพบว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย (แพทย์ พยาบาล) ได้แก่ 1) พรหมวิหาร 4 2) มรรค 8 3) สังคหวัตถุ 4 4) กัลยาณมิตรธรรม 7 5) จรรยาบรรณวิชาชีพ การแพทย์ และพยาบาล และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้ในกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ 1) การภาวนา 4 2) การเจริญภาวนา 3) ไตรสิกขา 4) เบญจศีล 5) การเดินจงกรม 6) อริยสัจ 4 7) โภชนะมัตตัญญูตา 8) อธิปไตย 4 9) สังคหวัตถุ 4

2. การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus: DM, Diabetes) เป็นความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือระดับน้ำตาลสูงในเลือด อันเนื่องมาจากความบกพร่องในการหลั่งอินซูลิน หรือการออกฤทธิ์ของอินซูลิน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน การเกิดภาวะน้ำตาลสูงในเลือดเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดการทำลายการเสื่อมสมรรถภาพ และการล้มเหลวในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เป็นผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่สำคัญ ได้แก่ ตาโต ปลายประสาท หัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสาเหตุของโรคเบาหวาน ได้แก่ สาเหตุจากกรรมพันธุ์ และสาเหตุที่ไม่ใช่กรรมพันธุ์ เช่น โรคอ้วน อายุ ความเครียด ตับอ่อนได้รับความกระทบกระเทือน การติดเชื้อไวรัสบางชนิด ยาบางชนิด การขาดการออกกำลังกาย การตั้งครรภ์ ผู้ป่วยอาจมีหลายสาเหตุร่วมกัน เช่น มีพันธุกรรมเป็นโรคเบาหวาน อ้วน ตั้งครรภ์ มีความเครียดและขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีอาการของโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้สามารถควบคุม

เบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดมีความปลอดภัยสามารถชะลอหรือลดความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายที่สำคัญคือ รักษาน้ำตาลตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ปรับการรับประทานอาหารให้เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานยาเบาหวาน หรือฉีดอินซูลินอย่างถูกต้องและสอดคล้องกับมื้ออาหาร รวมทั้งสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น ภาวะน้ำตาลต่ำในเลือดภาวะน้ำตาลสูงในเลือด โดยเรียนรู้วิธีการป้องกัน และจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องอีกทั้งการดูแลสุขภาพในช่องปาก และฟัน การดูแลผิวหนัง การดูแลเท้า และการให้ความสำคัญกับการประเมินการควบคุมเบาหวานด้วยตนเอง

ปัจจุบันโรงพยาบาลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน มุ่งเน้นการจัดบริการตามแนวทางการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ มีการจัดบริการด้านการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยทีมสหสาขาวิชาชีพ โดยมีแพทย์เป็นหัวหน้าทีมในการดูแล เรียกอีกแบบหนึ่งว่า การจัดบริการแบบ Disease Management กระบวนการดูแลมุ่งเน้นการจัดบริการที่ได้ตามมาตรฐานวิชาชีพ และเสริมพลังอำนาจในการตัดสินใจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัวภายใต้กรอบแนวคิดของความรอบรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy) รวมถึงการจัดการรายบุคคลที่มีปัญหาซับซ้อนโดยพยาบาลผู้จัดการรายกรณีที่ปฏิบัติงานในคลินิกโรคเบาหวาน และการส่งต่อเครือข่ายบริการสาธารณสุขหรือทีมเยี่ยมบ้านเพื่อการดูแลต่อเนื่องในชุมชน

3. การดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกทีมสหสาขาวิชาชีพของโรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน พบว่าทุกคนมุ่งเน้นการให้การดูแลผู้ป่วยให้ได้ตามมาตรฐานของวิชาชีพโดยเน้นการดูแลแบบมีส่วนร่วมของทีมดูแล ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน และมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน และพอสรุปได้ว่าทีมดูแลสุขภาพต้องมีแนวคิด หลักการ และทักษะในการนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการให้บริการผู้ป่วย หลักธรรมสำหรับทีมผู้ดูแลควรประกอบด้วย การบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ การปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพและมาตรฐานวิชาชีพ มีความปรารถนาดี เอื้ออาทร และเข้าใจถึงความจำเป็นของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นไปตามหลักธรรม เช่น 1) พรหมวิหาร 4 2) สังคหัตถ์ 4 3) มรรคมีองค์ 8 4) อริยสัจ 4 นอกจากนี้ทีมยังมีแนวคิดของการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้ผู้ป่วยประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับโรคทั้งทางด้านการบริโภคอาหาร และยา กิจกรรมทางกาย การพักผ่อน ได้แก่ การสวดมนต์ การทำสมาธิ การเดินจงกรม การปฏิบัติตามศีล 5 และ การคิดเชิงบวก และแนวคิดของหลักธรรมเช่น 1) อริยสัจ 4 2) โภชเนมัตตัญญู 3) สุข 5 มิติ 4) การสวดมนต์ภาวนา 5) การนั่งสมาธิ 6) การเดินจงกรม 7) การปฏิบัติตามศีล 5

จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนเข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน จำนวน 30 ราย โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาจัดทำขึ้นโดยการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เกี่ยวการรับรู้และการปฏิบัติของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยแบ่งเป็น 5 ด้าน ตามกิจวัตรประจำวันดังนี้ 1.)การประพฤติ ปฏิบัติ กิจวัตรในชีวิตประจำวัน 2.)การคิดอย่างเป็นเหตุ เป็นผล 3.)การบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน 4.)การพัฒนาตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน 5.)การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และสันติ พบว่าผู้ป่วย มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติตัวได้เหมาะสมกับโรคแต่มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันน้อย เช่น การเดินจงกรม การทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา หรือปฏิบัติตามศีล 5 จึงทำให้ผู้ป่วยขาดสติในการจัดการตนเองเวลาเข้าสู่ภาวะวิกฤต หรือทำให้ผลการควบคุมโรคยังไม่บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด (HbA1C <7%)

4. สรุปเสนอรูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวานของโรงพยาบาลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

รูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน เป็นการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพตามการแพทย์แผนปัจจุบันโดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยรับรู้ และปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการปฏิบัติที่พึงประสงค์ ตามตารางดังนี้

การรับรู้และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ด้าน	หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	พฤติกรรม หรือ การปฏิบัติที่พึงประสงค์
การประพฤติ ปฏิบัติ กิจวัตรในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจดี	1) การภาวนา 4 2) การเจริญภาวนา 3) ไตรสิกขา 4) เบญจศีล 5) การเดินจงกรม	ปฏิบัติตามศีล 5 สวดมนต์ ทำสมาธิ การเดินจงกรม การกำหนดจิตไม่ให้โลภ โกรธ หลง
การคิดอย่างเป็นเหตุ เป็นผล	6) อริยสัจ 4	มีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน (สาเหตุของการเกิดโรค/ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค/ภาวะแทรกซ้อน) สามารถดูแลตนเองได้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน และแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้
การบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน	7) โภชนมัตตัญญูตา	สามารถเลือกรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ได้อย่างเหมาะสมกับโรคเบาหวาน มีการใช้ยา และไปตรวจตามแผนการรักษาของแพทย์
การพัฒนาตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน	8) อิทธิบาท 4	มีสติในการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดภาวะวิกฤต มีความคิดเชิงบวก มีคุณค่าของครอบครัว พักผ่อนได้เหมาะสม
การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข และสันติ	9) สังคหัตถ์ 4	อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปฏิบัติตามกฎกติกาของชุมชนได้ ช่วยเหลือผู้อื่น และเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในชุมชน

เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถรับรู้และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในด้านต่าง ๆ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการปฏิบัติที่พึงประสงค์ตามรูปแบบที่ผู้ศึกษาได้นำเสนอจำเป็นต้องใช้กระบวนการในการพัฒนาศักยภาพการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

ความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) คือ ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและการจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี มีองค์ประกอบหลักที่สำคัญ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access skill)
- 2) ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive skill)
- 3) ทักษะการสื่อสาร (Communication skill)
- 4) ทักษะการจัดการตนเอง (Self-management skill)
- 5) ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill)
- 6) การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy skill)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันของบุคลากรในองค์กร
- 2) ส่งเสริมสนับสนุนให้ทุกหน่วยงานมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในกระบวนการจัดการความรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy)ในผู้ป่วยทุกกลุ่ม

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) หน่วยงานที่จัดบริการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปเป็นแนวทางในการจัดการความรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy)เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับกิจวัตรประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับโรคเบาหวาน
- 2) โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาดการดำเนินของโรคเกิดจากปัจจัยหลายด้านซึ่งมีผลต่อสุขภาพทางกาย และทางใจ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการดำรงชีวิตประจำวันจะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น
- 3) สังคม ชุมชน ควรเน้นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ให้เกิดการเรียนรู้หรือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้ประชาชนได้เรียนรู้ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้รับรู้และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรนำรูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวานนี้ไปทำการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) เปรียบเทียบความรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดก่อน-หลังเข้าร่วมโครงการ เพื่อยืนยันประสิทธิผลของรูปแบบก่อนนำไปขยายผล
- 2) ควรนำรูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธของผู้ป่วยโรคเบาหวานนี้ไปเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- 3) ควรมีการศึกษาวิจัยที่มีสุขภาพที่ดีของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อนำเสนอหลักการ วิธีการ ประสพการณ์ในการดำเนินงานสำหรับทีมสุขภาพที่ยังไม่มีประสพการณ์

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ หวังสุข และคณะ. (2554). *การให้ความรู้เพื่อจัดการโรคเบาหวานด้วยตนเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : บริษัทนิวธรรมดาการพิมพ์.
- กรรณิการ์ ปัญญาวงศ์ และนายแพทย์พนัส พุกษ์สนั่น. (2555). *เอกสารประกอบการเรียน SE40001 วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม Holistic Health Care*. สมุทรสงคราม : สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *การประเมินและ การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)*. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- คมสันต์ ชื่นรัมย์. (2559). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินของโรงพยาบาลสุคีริน ด้วยเทคนิคการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (AIC). *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 3(3),179.
- ธัญทิพย์ วิภาพงค์สานต์. (2553). *ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวอริยสัจ4*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจโร). (2551). *ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุชาสนา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดีสุรเตโช). (2550). *ศัพท์วิเคราะห์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2552). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด.
- _____. (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดสมชาย ปโยโค, ดร. (2556). *พุทธบูรณาการการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังในสังคม, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 3(2)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพันธ์ดั่งแอนด์พับลิชชิง.
- พระพุทโธมสะเถระ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : ธนาเพลส.
- พระมหาบุญเพียร ปุญญวิริโย (แก้ววงศ์น้อย). (2544). *แนวคิดและวิธีขัดเกลาทางสังคมในสถาบันครอบครัวแนวพระพุทธศาสนา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. (2545). *พระไตรปิฎกร่วมสมัย 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- พินิจ ลาภอนันท์. (2556). *ประเด็นสุขภาวะในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2551). *แก่นพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีสุนันทา เชียงแหลม. (2555). พุทธปัญญา : วิชิตแบบโยนิโสมนสิกาสู่การประยุกต์ใช้. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร.* 8(ฉบับพิเศษเนื่องในโอกาสฉลองพุทธชยันตี 2600 ปี แห่งการตรัสรู้พระพุทเจ้า), 618-630.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542*. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

Kieffer, C. Citizen empowerment : a developmental perspective. In (eds.) J. Rappaport, C. Swift and R. Hess. (1984). *Studies in empowerment: Steps toward understanding and action*. Binghamton: The Haworth Press,

Rappaport, J. (1984). *Studies in Empowerment : Introduction to the Issue*. Prevention in Human Services. (3)