

## ภูมิปัญญาไทยเพื่อการดูแลแบบองค์รวม

สุรีย์ ธรรมิกบรร

ภูมิปัญญาไทย เป็นองค์ความรู้ที่มีความสอดคล้องกับบริบท วัฒนธรรม และเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการพัฒนามาเป็นลำดับ จึงเป็นองค์ความรู้ที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ ที่ส่งผลต่อความยั่งยืนในการปฏิบัติ สุขภาพคือวิถีชีวิต ดังนั้นวิถีความเป็นอยู่จึงมีผลต่อสุขภาพ ความเป็นอยู่ของบุคคลขึ้นกับองค์ความรู้ของชุมชน สามารถนำมาประยุกต์ใช้การปฏิบัติการพยาบาล การดูแลแบบองค์รวมเป็นการดูแลวิถีชีวิต ดังนั้นภูมิปัญญาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลแบบองค์รวม ภูมิปัญญาหลายด้านเช่น ด้านอาหาร ด้านวิถีความเป็นอยู่ ด้านองค์ความรู้

การนำใช้วิธีการดูแลรักษาตามภูมิปัญญาไทย เช่นการนวดไทย การใช้สมุนไพรในอาหาร การใช้สมุนไพรเป็นยา หรือการสวดมนต์ การสู่วัณ การทับหม้อเกลือในหญิงหลังคลอด เป็นต้น นอกจากนี้การจัดพิธีกรรมในผู้ป่วยระยะสุดท้ายเช่น การขอขมา การสวดโพชชงค์ เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ดีจะนำมาซึ่งสุขภาวะทางสังคมเช่นการมีวัฒนธรรมโสเหล่จะเป็นพลังสำคัญทำให้ชุมชนมีการพูดคุยปรึกษากันเป็นระยะทำให้มีความร่วมมือที่ดีในการรักษาสังแวดล้อมชุมชนเป็นต้น หรือการมีประเพณีดูแลครอบครัว และผู้สูงวัยในวันสงกรานต์จะเป็นสิ่งสนับสนุนที่ดีในการดูแลสร้างความอบอุ่น และความเอื้ออาทรต่อผู้สูงวัย และความผูกพันระหว่างวัย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจ จิตวิญญาณ และทางอารมณ์

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาเพื่อการดูแลองค์รวม

1. ภูมิปัญญาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำวัฒนธรรม องค์ความรู้ ความเชื่อมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพได้ในหลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดสวดมนต์ข้ามปี โดยในช่วงสิ้นปีที่จะเข้าสู่ปีใหม่จะมีการจัดสวดมนต์ร่วมกันในวัดหลายแห่งเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณทำให้มีความรู้สึกสุข สงบ มั่นคงในจิตใจ ไม่หวั่นไหวต่อภัยพิบัติมากเกินไป การเลือกรับประทานพืชผักอาหารที่ธรรมชาติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย ตลอดจนการปรุงอาหารด้วยวิถีเดิมตามภูมิปัญญาเพื่อคงสารอาหารตามธรรมชาติให้คงอยู่เป็นต้น การประยุกต์เพลงพื้นบ้านกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนานตามวิถีของชุมชนนั้น ๆ เช่นภาคอีสานจะเป็นการประยุกต์ทำนองหมอลำกับการออกกำลังกายทางภาคใต้มีการนำท่วงท่าของมโนราห์มาออกกำลังกายเป็นต้น การส่งเสริมสุขภาพจิตใจโดยการฝึกคิดบวก การรู้จักฟังเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีในกลุ่มซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกลุ่มสนับสนุนด้านจิตใจ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้งานอดิเรกเพื่อสร้างความผ่อนคลายและเพลิดเพลิน หรือการนำทำนองหมอลำแต่งกลอนสอนการรักษาสุขภาพ

2. ภูมิปัญญาเพื่อการดูแลเมื่อเจ็บป่วย การนำหลักการนวด การประคบ สำหรับการแก้ไขปัญหาการปวด หรือรักษาการอักเสบ การส่งเสริมการนำของเล่นพื้นบ้านเพื่อฝึกเดินในเด็กพัฒนาการช้า เป็นต้น การนิมนต์พระสงฆ์มาบิณฑบาตที่หอผู้ป่วยเพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติกิจทางศาสนา การจัดกิจกรรมตามประเพณีในวาระและโอกาสต่าง ๆ เช่นกิจกรรมปีใหม่ สงกรานต์ ลอยกระทงเพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วยได้มีความสุขขึ้น ได้ผ่อนคลาย และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยธรรมชาติ

3. ภูมิปัญญาเพื่อการฟื้นฟูสภาพ การฟื้นฟูสภาพในหญิงหลังคลอดเช่น การเลือกรับประทานอาหารที่สร้างเสริมเนื้อเยื่อ การทับหม้อเกลือเพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูสภาพ การจัดทำพิธีบายศรีสู่วัณเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ

4. ภูมิปัญญาเพื่อการดูแลสิ่งแวดล้อม การดูแลสิ่งแวดล้อมเป็นการดูแลองค์รวมที่สำคัญที่จะต้องชี้ชวนให้ทุกคนในชุมชนได้เห็นความเชื่อมโยง การส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ป่าชุมชนไว้เป็นแหล่งยา แหล่งอาหาร แหล่ง

อากาศของชุมชน โดยการมีประเพณีบวชน้ไม้ การจัดประเพณีที่สนับสนุนการเคารพต่อธรรมชาติที่ปฏิบัติมาแต่โบราณ เช่น การมีพิธีทำขวัญข้าว มีการจัดทำโครงการมรดกทางวัฒนธรรม และมรดกทางวัฒนธรรมเพื่อสร้างสุขภาวะที่ ชุมชนชะแล้ จังหวัดสงขลา เป็นต้น

5. ภูมิปัญญาเพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณ เป็นจุดเด่นในภูมิปัญญาไทยที่มีการนำศาสนา มาสร้างความสุขสงบได้ การฝึกสมาธิจะช่วยให้มีความค้น โลหิต คอเลส เตอรอล ลดลง (วิโรจน์ เจริญจรัสรังสี, 2548)

### แนวทางการนำภูมิปัญญา มาใช้ในการดูแลสุขภาพองค์รวม

การจะนำภูมิปัญญา มาประยุกต์ใช้ ขั้นตอนแรกคือการเรียนรู้เข้าใจในภูมิปัญญาไทยที่มีจึงจะสามารถนำมาประยุกต์ในการดูแลได้อย่างดี และเริ่มนำมาทดลองใช้ในสถานการณ์จริงก่อนขยายเป็นนโยบายปฏิบัติเหมือนกัน และสิ่งสำคัญคือการศึกษาและการฟื้นฟูภูมิปัญญาให้ทุกคนเข้าใจตรงกันก่อนนำมาประยุกต์ใช้ ชุมชนสุขภาพหลายแห่งที่มีการดูแลสุขภาพโดยชุมชน เช่น ชุมชนหมอเขียวมีการดูแลสุขภาพโดยศูรยาแพทย์ ชุมชนราชธานี อโศกซึ่งมีการใช้เกษตรอินทรีย์ การรับประทานอาหารมังสวิรัต ชุมชนนาโถ้ จังหวัดยโสธรซึ่งเป็นชุมชนที่มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน มีการใช้ยาสมุนไพรเป็นต้น สำหรับการนำภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ มีการใช้ในหลายรูปแบบ เช่น การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร การนำการนวดไทยใช้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ หรือการนำใช้เครื่องฝึกเดินตามวิถีชนบทเป็นเครื่องฝึกเดินในเด็กพิการ เป็นต้น การจะเลือกและนำภูมิปัญญา มาประยุกต์ใช้ มีแนวทางดังนี้

1. การค้นหาภูมิปัญญา โดยการสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้ป่วย ครอบครัว ผู้ดูแล และชุมชน เพื่อคัดสรรแนวปฏิบัติที่เหมาะสมในแต่ละกรณี โดยการจัดเวทีสร้างโอกาสในการพูดคุยถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องการแก้ไข และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยนำภูมิปัญญาที่มีในแต่ละครอบครัว ชุมชน หรือภูมิปัญญาไทยที่เรียนรู้และศึกษาไว้แล้ว มาประยุกต์ใช้
2. การกำหนดแนวปฏิบัติจากการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา ร่วมกัน ซึ่งในขั้นตอนนี้จำเป็นต้องเรียนรู้จากปราชญ์ในเรื่องนั้น ๆ ให้ถ่องแท้ นำมาทดลองปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ก่อนที่จะนำมากำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติในผู้ป่วยจริง
3. การร่วมหารือกับแพทย์ผู้ดูแลเพื่อรับทราบแนวปฏิบัติร่วมกัน และเพื่อพิจารณาผลข้างเคียงใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้น หรือต้องระมัดระวัง ทั้งนี้หากสิ่งใดเกี่ยวข้องกับการรักษาหรืออาจมีผลต่อการรักษาได้ ควรได้รับการยินยอมจากแพทย์ผู้ทำการรักษา เช่น การใช้น้ำผึ้งเพื่อรักษาแผล แม้จะเป็นสิ่งที่มีงานวิจัยรองรับ มีการปฏิบัติในหน่วยงานอื่น ๆ แล้ว แต่หาในหน่วยงานของเรา ยังไม่มีข้อตกลงเป็นแนวปฏิบัติชัดเจน ควรได้หารือก่อนนำมาใช้อย่างเป็นทางการ
4. การทดลองและศึกษาข้อมูลการทดลองใช้อย่างเป็นระบบ การนำภูมิปัญญาต้องปฏิบัติตามแนวทางการพัฒนานวัตกรรมทุกขั้นตอนคือ มีการระบุความจำเป็น ความต้องการในการพัฒนา มีการทบทวนสิ่งที่จะนำมาใช้ อย่างเป็นระบบ นำมาสู่การทดลองปฏิบัติ ศึกษารวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน และทำความเข้าใจกับผลที่ได้อภิปราย อย่างเป็นเหตุเป็นผลเพื่ออธิบายถึงสิ่งที่จะได้รับจากการนำภูมิปัญญาดังกล่าว

### สรุป

การเรียนรู้ภูมิปัญญาเป็นแนวคิดพื้นฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะต่าง ๆ หรือในการสร้างเสริมสุขภาพ การดูแล การฟื้นฟูสุขภาพ และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาไทยมีมากมายหลากหลายสิ่งสำคัญคือการเรียนรู้ให้เข้าใจ จึงนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมต่อไปได้ การดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม ทำให้เกิดสุขภาวะยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กาญจนา เทพแก้ว (2549). ปฐมบทแห่งองค์ความรู้เรื่องสื่อพื้นบ้านสื่อสารสุข. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2547). ความตายและภาวะใกล้ตาย : แนวคิดและการพยาบาล. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ ชาคริต โภชะเรือง และจารึก ไชยรัตน์ บรรณาธิการ (2553). เมล็ดพันธุ์สมิหลา. นนทบุรี; บริษัทวิกิจำกัด.
- วิโรจน์ เขียมจรัสสร้างสี.(2548). การทบทวนองค์ความรู้ด้าน Mind-Body Medicine ในการป้องกันและรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรคมะเร็ง มปป.
- สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2551. การสัมมนาวิชาการแพทย์ทางเลือกครั้งที่ 3 การดูแลผู้ป่วยมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน. พิมพ์ครั้งที่ 2 บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด