

รูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

THE HOLISTIC HEALTH CARE MODEL OF THE ELDERLY ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST
PHILOSOPHY

รานี แสงจันทร์นวล¹, และ วรณัท พรหมศรี

Ranee Sangchannual¹, and Worathanat Promsri

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

Doctor of Philosophy Program in Buddhist and Philosophical Research

Mahamakut Buddhist University Isan Campus

Email: ranesa@kku.ac.th¹

Received 5 February 2024; Revised 11 July 2024; Accepted 3 March 2025.



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ 2. ศึกษาการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 3. บูรณาการการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 4. เสนอองค์ความรู้เรื่องรูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 รูป/คน ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ คือ 1) ด้านร่างกาย มีอาหารดี ออกกำลังกาย และอนามัยดี 2) ด้านสังคม รักผู้อื่น 3) ด้านจิตใจ มองโลกในแง่ดี 4) ด้านปัญญา ไม่หยุดเรียนรู้ 2. การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท คือ 1) กายภาวนา รู้ประมาณในปัจจุบัน 2) ศิลภาวนา ปฏิบัติตามศีลธรรม 3) จิตภาวนา รู้เท่าทันอารมณ์ 4) ปัญญาภาวนา เสวนากับผู้รู้ ฝึกปล่อยวาง 3. บูรณาการการดูแลสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 1) ด้านร่างกาย ใช้กายภาวนา 2) ด้านสังคมใช้ศิลปภาวนา 3) ด้านจิตใจใช้จิตภาวนา 4) ด้านปัญญาใช้ปัญญาภาวนา และ 4. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้เรียกว่า “4G model” G1 = Good physical health สุขภาพทางกายดี G2 = Good mental health สุขภาพทางจิตดี G3 = Good social health สุขภาพทางสังคมดี G4 = Good intellectual health มีสุขภาพทางปัญญาดี เป็นองค์ความรู้ที่สามารถปรับใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพองค์รวม; ผู้สูงอายุ; พุทธปรัชญาเถรวาท.

Abstract

The objectives of this Qualitative research article were as follows: 1. to study the holistic health care of the elderly; 2. to study the holistic health care of the elderly according to Theravada Buddhist philosophy; 3. to integrate the holistic health care of the elderly according to Theravada Buddhist philosophy; and 4. to present explicit knowledge about a model for holistic health care for the elderly according to Theravada Buddhist philosophy. 17 key informants were interviewed using a structured interview form. Content analysis was performed and descriptive data was presented.

The research results were found as follows: 1. Overall, taking care of the health of the elderly namely: 1) the physical aspect (food, exercise, and hygiene); 2) the social aspect (love others); 3) the mental aspect (thinking positively); and 4) the intellectual aspect (never stop learning; 2. Overall, taking care of the health of the elderly according to Theravada Buddhist philosophy namely: 1) Physical development: moderation in 4 factors; 2) Moral development: keep the precepts; 3) Emotional development: being aware of emotions; and 4) Intellectual development: discussion with knowledgeable people, and practicing letting go; 3. Integrating holistic health care for the elderly according to Theravada Buddhist philosophy namely: 1) Physical aspect: apply the principles of physical development; 2) Social aspect: apply the principles of moral development; 3) Mental aspect: apply the principles of emotional development; and 4) Intellectual aspect: apply the principles of intellectual development; and 4. This new knowledge is called the “4G model” - G1 = Good physical health; G2 = Good mental health; G3 = Good social health; and G4 = Good intellectual health. This can be applied in taking care of the elderly.

Keywords : Holistic Health Care; Elderly; Theravada Buddhist philosophy.

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่ปี 2564 โดยมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด คาดว่าอีก 14 ปีข้างหน้าจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ซึ่งจะมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (Thai Elderly Research and Development Institute Foundation, 2016) ซึ่งเป็นผลจากความเจริญด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ทำให้คนมีอายุยืนยาวขึ้น เป้าหมายการดูแลผู้สูงอายุคือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ชะลอความเสื่อมและชะลอการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงผู้อื่น มีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี เข้าถึงบริการของรัฐ จากข้อมูลดังกล่าวนี้ สะท้อนให้เห็นถึงความ

จำเป็นในการเตรียมผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองได้ ลดการพึ่งพาผู้อื่น โดยส่งเสริมการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาไปพร้อม ๆ กัน (World Health Organization, 2001) เนื่องจากแต่ละด้านมีความเกี่ยวเนื่องกัน โดยเฉพาะด้านปัญญาซึ่งเป็นลักษณะภายในของผู้สูงอายุที่แสดงออกถึงความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายและจิตใจ เป็นพลังอำนาจที่นำไปสู่ความสามารถในการดูแลตนเอง (Wasi, P., 2000) ผู้มีสุขภาพทางปัญญาดีจะตระหนักถึงคุณค่าตนเองเกิดการเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเอง ทำตนให้มีประโยชน์ต่อผู้อื่น

สำหรับพื้นที่วิจัย มีผู้สูงอายุ 2,613 คน คิดเป็นร้อยละ 20.47 ของประชากรทั้งหมด ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังและควบคุมโรคไม่ได้ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง จากสถิติปี 2564 - 2565 มีผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านติดเตียงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจำนวน 63 คนและ 75 คน ตามลำดับ เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมและขาดการรักษาต่อเนื่อง (Samlium Primary Care Unit, 2022) จุดแข็งของพื้นที่คือมีความพร้อมด้านเครื่องมือและเวชภัณฑ์ มีฐานข้อมูลและการเชื่อมต่อข้อมูลกับโรงพยาบาลแม่ข่ายสามารถส่งต่อพบแพทย์เฉพาะทางได้อย่างรวดเร็ว ส่วนจุดอ่อนที่ต้องพัฒนาคือการดูแลด้านจิตใจ การปรับทัศนคติเพื่อสร้างความตระหนักให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งต้องใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง แต่ในพื้นที่วิจัยยังไม่มี การนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาใช้ควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน

จากการศึกษาเบื้องต้นพระพุทธรูปศาสนาได้มีแนวทางการดูแลรักษาทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ (Thai Tripitakas: 35/157/217) ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีเกิดความสุขของชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ แม้ว่าในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์จะเจริญก้าวหน้าเพียงใด แต่ไม่ได้ทำให้จำนวนผู้ป่วยทั้งโรคทางกายและโรคทางใจลดลง เนื่องจากเน้นการดูแลสุขภาพกายเพียงด้านเดียว ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุได้รับการดูแลครอบคลุมทุกด้าน โดยเฉพาะการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความเห็นที่ถูกต้อง ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ จะเกิดความสงบในจิตใจ ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย (Wongwisit, P., 2021)

บทความวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุในปัจจุบันและตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้รูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท องค์ความรู้ที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและหน่วยงานนำไปปรับใช้ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อบูรณาการการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ รูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญา

เถรวาท

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเพื่อให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท จึงทำการทบทวนประมวลเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบความคิด (Conceptual Framework) สันเคราะห์เป็นประเด็นวิจัย ดังต่อไปนี้

การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ

วิธีการรักษาสุขภาพให้ดีเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ทำได้โดยการรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามสัดส่วนพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยอาศัยหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่มองสุขภาพว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นเรื่องเจ็บป่วยหรือจัดการส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ต้องเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต และสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์ โดยให้ทบทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาความหมายของสุขภาพ จะหมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือการส่งเสริมทั้งด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ สภาพจิตใจที่สงบเบิกบานสามารถทำให้มีชีวิตที่ดีได้ถึงแม้จะมีภาวะเจ็บป่วยบ้างก็ตาม วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ต้องพึ่งพิงผู้อื่น เป็นภาวะที่คนส่วนมากไม่ยอมเข้าสู่ภาวะนี้ แต่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุอย่างสง่า ลดการพึ่งพาผู้อื่น ประกอบด้วย การเตรียมพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ ที่อยู่อาศัย ความมั่นคงทางการเงิน เพิ่มความระมัดระวังในการทำกิจวัตรประจำวันตามความสามารถที่ลดถอยลง และวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต (Department of Health, Ministry of Public Health, 2012)

การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

หลักพุทธปรัชญากล่าวว่าชีวิตคนเรานั้นประกอบด้วยชีวิตฝ่ายกายและชีวิตฝ่ายจิต จุดสูงสุดของชีวิตคือการได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในสิ่งที่ดีที่สุดและถูกต้องทางกายคือปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ส่วย และยารักษาโรค เมื่อบุคคลได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในทางกายและจิตเฉพาะตนแล้วต้องคำนึงถึงสังคมรอบข้างด้วยเพราะจะดีคนเดียวไม่ได้สังคมต้องดีด้วย สิ่งที่จะช่วยควบคุมความถูกต้องทางกายและสังคมคือศีล สุขภาพกายที่ดีคือกายที่ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน สุขภาพจิตดีคือจิตที่สะอาด ผ่องใส ไม่มีกิเลสครอบงำ หลักพุทธปรัชญาจึงมุ่งสอนให้ปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายและจิตใจเป็นปกติ ความปกติของชีวิตทั้งสองส่วนจึงกลายเป็นสุขภาพองค์รวม ดังนั้นกระบวนการพัฒนาชีวิต ควรประกอบด้วย 3 ด้าน 1) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม 2) ภาวะจิต และ 3) ปัญญา ซึ่งทำงานเชื่อมโยงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันในการก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดีหรือเรียกว่าสุขภาวะ จากแนวคิดที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกหลักภavana 4 ที่ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพราะครอบคลุมชีวิตในทุกด้าน ซึ่งจะเป็นกระบวนการคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ทั้งหมดนี้จะเป็นสิ่งที่คำจูนชีวิตให้สามารถดำเนินไปด้วยความสุขทางกาย และความสุขทางใจ และเป็นการสร้างประโยชน์ตน ประโยชน์ของญาติ และประโยชน์โลก

ดังนั้นสุขภาพแบบองค์รวมแนวพุทธปรัชญาคือภาวะที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งบีบคั้นขัดขัดหรือทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมจิตใจและปัญญาถูกพัฒนาจนสมบูรณ์ (Phra Maha Wuttichai Wachiramedhi, 2011)

จึงกล่าวได้ว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดีนั้น ต้องเริ่มต้นที่ตัวผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก โดยส่งเสริมให้มีความตระหนักรู้ เห็นปัญหาและภัยในภาวะสุขภาพ รวมทั้งแนวทางในการแก้ไขให้ดีขึ้น มีการตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นที่จะดูแลตนเองทั้งทางกาย ใจ และการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม รวมทั้งกล้าเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตที่ล้วนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ จากแนวคิดข้างต้นงานวิจัยนี้จึงได้คัดเลือกหลักภาวะ 4 มาบูรณาการเข้ากับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักการวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ เพื่อให้ได้รูปแบบที่มีความผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างหลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุแบบองค์รวมต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย 1) ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ จากพระไตรปิฎกภาษาไทยอรรถกถาแปล ชุด 91 ฉบับ มหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2559 ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุในปัจจุบัน และการดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท จากหนังสือภาษาไทย ภาษาอังกฤษ บทความ วารสาร รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ 2) เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามโดยสัมภาษณ์ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีทั้งชายและหญิงที่มีสุขภาพดีพักอาศัยในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 17 รูป/คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่เคยปฏิบัติงานในสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ 6 คน กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญ 6 คน และกลุ่มที่ 3 พระภิกษุ และผู้สูงอายุที่เป็นครูสอนสมาธิ 5 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 รูป/คน โดยตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างคำถามในแบบสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Item-Objective Congruence Index: IOC) ได้ค่าคะแนน IOC ที่ 0.89 และขออนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนนำไปเก็บข้อมูล ได้รับการอนุมัติตามเอกสารที่ ว 223/2566 นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์เนื้อความ (Textual Analysis) บูรณาการผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสองส่วนสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ นำเสนอข้อมูลการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) จัดทำประชาพิจารณ์ (Public hearings) ปรับปรุงผลการวิจัยตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และเสนอผลงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องรูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท มีดังนี้

1. การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและหญิง เป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าต่อสังคม โดยแบ่งความสูงอายุเป็น 4 ประเภท คือ 1) ยึดถือเอาการสูงอายุตามเกณฑ์ตัวเลขหรือสูงอายุตามปีปฏิทิน 2) เป็นการสูงอายุตามสภาพร่างกาย 3) เป็นการสูงอายุตามสภาพจิตใจ และ 4) เป็นการสูงอายุตามสภาพสังคม มีทฤษฎีที่กล่าวถึงความสูงอายุไว้หลายทฤษฎี ได้แก่ 1) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory of Ageing) เป็นทฤษฎีที่ใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของความสูงอายุกับปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกาย 2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) กล่าวว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตของผู้นั้น และการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีไม่หลงลืมต้องไม่หยุดเรียนรู้ และ 3) ทฤษฎีสังคมวิทยา กล่าวว่าบุคคลจะได้รับบทบาททางสังคมที่ต่างกันไปตามตลอดชีวิต และผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอ ๆ จะมีบุคลิกกระฉับกระเฉง ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุที่ไม่เกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคม มักจะแยกตัวไปจากสังคม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เข้าสู่วัยของการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งสิ้น สิ่งหนึ่งที่ตามมาคือโรคและปัญหาสุขภาพจึงต้องดูแลสุขภาพแบบองค์รวมให้ครอบคลุมทุกด้าน

กล่าวได้ว่าการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ ต้องประกอบด้วย ด้านร่างกาย โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดี มีกิจกรรมหลากหลาย มีอาหาร สุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมดี หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ด้านจิตใจ มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ และส่งเสริมอารมณ์ด้านบวก เช่น ฟังสิ่งที่ชอบ ทำสิ่งที่เกิดความสุข ด้านสังคม ทำกิจกรรมทางสังคม เช่น การถ่ายทอดความรู้ การร่วมกิจกรรมทางสังคม การช่วยเหลือสังคมด้วยวิธีการต่าง ๆ และด้านปัญญา การคิดอย่างมีเหตุผล การจำข้อมูลที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพตนเอง การทำสิ่งใหม่เพื่อบริหารสมอง เป็นต้น

2. การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

สุขภาพหมายถึงภาวะที่มีความสุขปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งบีบคั้นติดขัด หรือทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรม ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ และปัญญาได้รับการพัฒนาจนสมบูรณ์ สุขภาพที่ดีคือไม่มีโรค โรคในทางพุทธปรัชญาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) โรคที่รักษาไม่หาย 2) โรคที่หายได้เอง และ 3) โรคที่หายได้เฉพาะที่ทำการรักษาเท่านั้น หรือจะแบ่งโรคตามหลักพุทธปรัชญาอีกแบบได้เป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ วิธีรักษาโรคทางกายในสมัยพุทธกาลโดยการใช้สมุนไพรในรูปแบบต่าง ๆ ตามสาเหตุการเกิดโรคและอาการของผู้ป่วยไข้ การใช้ยาเป็นยา การบริหารร่างกาย การใช้ความร้อน การอบประคบ การผ่าตัด เป็นต้น ส่วนการรักษาโรคทางใจ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาหรือเทคนิคการรักษาทางการแพทย์ มีเพียงวิธีการขัดเกลากิเลสที่เป็นสาเหตุของโรคทางใจให้เบาบางลงและหมดไปได้ ด้วยหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

ผู้สูงอายุในทางพุทธปรัชญาเถรวาท ถ้ามองในด้านรูปธรรมหรือทางกายภาพ หมายถึงผู้ที่เกิดมานาน มีอายุมาก มีความเสื่อมของอายุและความเสื่อมของร่างกายที่ปรากฏให้เห็นภายนอกและความเสื่อมถอยในการทำหน้าที่ของอวัยวะภายใน ซึ่งเป็นสภาวะที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยงได้ ส่วนความสูงอายุในด้านที่เป็นนามธรรมหรือจิตใจ หมายถึง ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีการกระทำถูกต้องทางกาย วาจา

และใจ เป็นผู้ที่ผ่านมาชีวิต ประสบการณ์มามาก จึงเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่า และมีความสำคัญเพราะเจริญโดยชาติ เจริญโดยวัย เจริญโดยคุณ และยังมีบทบาทสำคัญในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาและสร้างประโยชน์แก่สังคม

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 1) ระยะก่อนการป่วย 2) ระยะขณะเจ็บป่วย 3) ระยะหลังจากป่วย โดยให้ความสำคัญกับระยะก่อนป่วย ด้วยการสร้างสุขภาพที่เป็น สุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ซึ่งจะ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางร่างกายและทางสังคม

เมื่อพิจารณาระบบของชีวิต ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา แต่ละด้านมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ถ้าองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งเสียหายหรือไม่เป็นไปตามปกติจะส่งผลกระทบต่อ สุขภาพของบุคคลนั้น ซึ่งลักษณะของการมีสุขภาพดีในแต่ละด้านมี ดังนี้ 1) การมีสุขภาพดีทางกาย ได้แก่ การ มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความปลอดภัยจากโรคและความเจ็บป่วย ไม่อดอยากทิวโหย มีปัจจัย 4 เพียงพอ กับอรรถภาพ เป็นต้น 2) การมีสุขภาพดีทางจิต ได้แก่ การมีจิตใจเข้มแข็ง เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส สงบสุข ไม่ เครียด ไม่มีความทุกข์ใจ มีความมั่นคงภายใน มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ ไม่หดหู่ ไม่เศร้าโศก และมีจิตใจที่อ่อนโยน เป็นต้น 3) การมีสุขภาพดีทางปัญญา หมายถึงการที่มีความรู้และความคิดเห็นที่ถูกต้องดีงามตามหลักความจริง ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นต้น

หลักพุทธปรัชญาที่ควรนำมาใช้ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาชีวิต ให้มีความเจริญขึ้น 4 ด้าน ได้แก่ 1) กายภาวนา (Physical Development) โดยการพัฒนากายให้ดีขึ้นทั้ง ด้านความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและด้านการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเพื่อให้ไม่ เป็นทุกข์ 2) ศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาความประพฤติหรือพฤติกรรม การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Development) โดยการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม 3) จิตภาวนา หมายถึงการ พัฒนาอารมณ์ (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วย คุณธรรมทั้งหลาย 4) ปัญญาภาวนา หมายถึงการพัฒนาความฉลาด (Intellectual Development) คือการ ฝึกอบรมปัญญา ให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

3. บูรณาการการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

จากการวิจัยสามารถบูรณาการการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทได้ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย การดูแลตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ ได้แก่ บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ใน ปริมาณพอดีเหมาะกับสภาพร่างกาย หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น สุรา บุหรี่ มีการออกกำลังกาย สม่ำเสมอ เลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยและสภาพร่างกาย ระมัดระวังอุบัติเหตุ ดูแลความสะอาดร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพหรือพบแพทย์ตามนัด การดูแลตามหลักพุทธปรัชญา เถรวาทด้วยหลักกายภาวนา ได้แก่ มีสติรู้ประมาณในการบริโภคและการใช้ปัจจัย 4 บริหารร่างกายโดยการเดิน จงกรม เดินบิณฑบาต การนอนแบบสี่เหลี่ยมเสนาสน์ การรักษาความสะอาดเสนาสนะ และเครื่องใช้ อยู่ในที่สบาย เกื้อกูลสุขภาพ ไม่ทำงานหนักเกินไป ไม่ทรมาณร่างกาย มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ไม่อยู่ในอิริยาบถเดียวนาน ๆ

เมื่อบูรณาการเข้าด้วยกันจะได้หลักการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย คือ รู้ประมาณในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย มีสติในการใช้ปัจจัย 4 มีความสำรวมระวังทางกาย ทางวาจา ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

2. ด้านสังคม การดูแลตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ ได้แก่ ร่วมกิจกรรมทางสังคม รับฟังความคิดเห็นคนอื่น เป็นจิตอาสา เสียสละ ปฏิบัติตามกฎหมาย ปฏิบัติตามหลักศีล 5 เป็นแบบอย่างที่ดี การดูแลตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยหลักศีลภาวนา ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาส ไม่ยุ่งให้แตกความสามัคคี ปฏิบัติตามกติกาสังคม ไม่ทำผิดกฎหมาย เมื่อบูรณาการเข้าด้วยกันจะได้หลักการดูแลสุขภาพด้านสังคม คือ เป็นกัลยาณมิตร เสียสละ แบ่งปัน

3. ด้านจิตใจ การดูแลตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ ได้แก่ ยอมรับความเปลี่ยนแปลง มีเมตตาให้อภัย มองโลกในด้านดี ฝึกควบคุมอารมณ์ มีสติในชีวิตประจำวัน คลายเครียดด้วยการอ่านหนังสือ ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ร้องเพลง ท่องเที่ยว ทำอาหาร ศึกษาหลักธรรม ทำสมาธิ การดูแลตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยหลักจิตภาวนา ได้แก่ ทำสมาธิพัฒนาจิตใจ สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ฝึกคิดในมุมบวก ฝึกปล่อยวาง ให้อภัย เมื่อบูรณาการเข้าด้วยกันจะได้หลักการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ คือ มีสติในการทำกิจวัตรประจำวันและการดำเนินชีวิต รักตนเองและผู้อื่น

4. ด้านปัญญา การดูแลตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ ได้แก่ ไม่หยุดทำงาน ติดตามข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ฝึกจำตัวเลข พุดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้รู้ เข้าใจภาวะสุขภาพตนเอง การดูแลตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยหลักปัญญาภาวนา ได้แก่ ฟังธรรมตามกาล ศึกษาหลักธรรมนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต เรียนรู้อยู่เสมอ คิดเป็นระบบ เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับความจริง ฝึกปล่อยวาง เมื่อบูรณาการเข้าด้วยกันจะได้หลักการดูแลสุขภาพด้านปัญญา คือ ตระหนักรู้ในตนเอง รู้เป้าหมายและแนวทางดูแลตนเองช่วยเหลือตนเองได้

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงของระบบการทำงานของร่างกาย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สังคม และสติปัญญาด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้าไม่เท่ากันในผู้สูงอายุแต่ละคน ขึ้นอยู่กับการใส่ใจในการดูแลตนเองต้องให้ครบทุกมิติของชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่ง เป็นการดูแลสุขภาพครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านปัญญา(Tangwinit, 2015) กล่าวได้ว่าสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวเนื่องกันทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ ปัญญา รวมถึงปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนนั้น หลักการพื้นฐานเพื่อการมีสุขภาพดีจึงอยู่ที่การปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง จึงไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย สุขภาพของบุคคลจะเป็นแบบเดียวกันกับวิถีชีวิต

ของบุคคลนั้น การเลือกบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ร่างกายและจิตใจ จะมีส่วนกำหนดสุขภาพกายและสุขภาพใจของบุคคลนั้น ดังนั้นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (Social and cultural health policy group, 2000) จะเห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจเนื่องจากทั้งสองส่วนมีความเกี่ยวข้องกันตลอดเวลา สภาพจิตใจที่สงบเบิกบานสามารถทำให้มีชีวิตที่ดีได้ถึงแม้สุขภาพร่างกายจะมีภาวะเจ็บป่วยบ้างก็ตาม วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ต้องพึ่งพิงผู้อื่น เป็นภาวะที่คนส่วนมากไม่อยากจะเข้าสู่ภาวะนี้แต่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจเพื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างสง่างามการพึ่งพาผู้อื่น (Department of health, Ministry of public health, 2012)

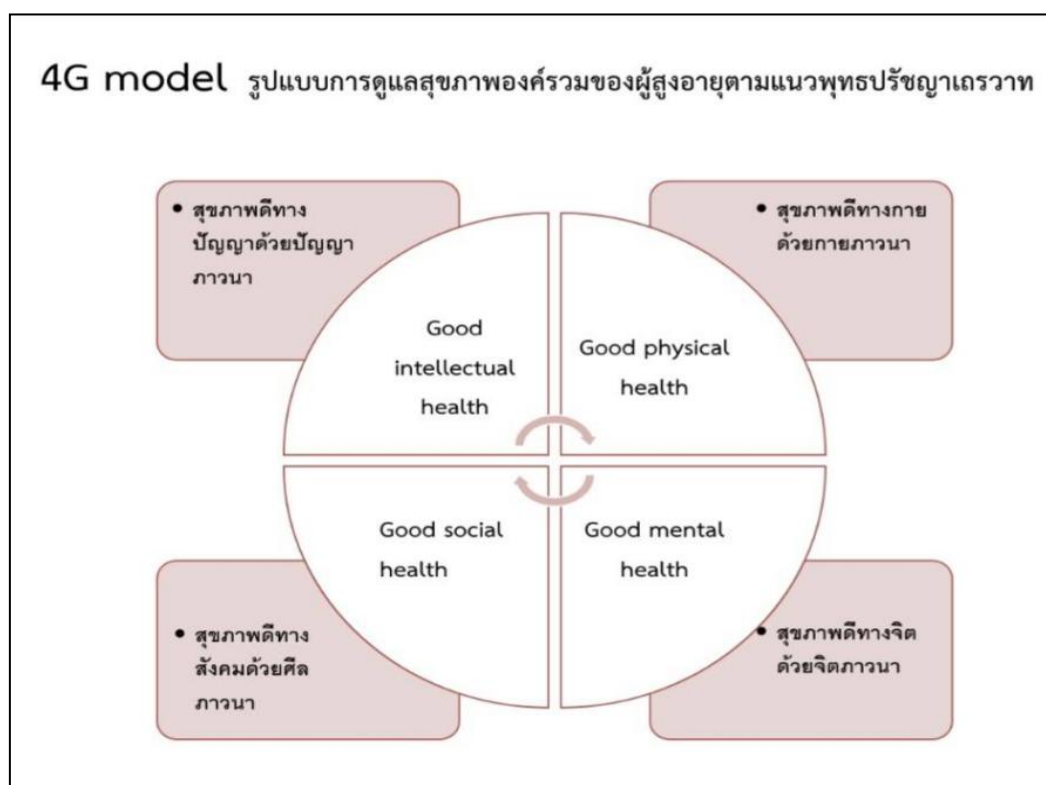
การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัย พบว่า องค์รวมของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยกายกับใจ การดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทจึงเป็นการดูแลทั้งกายและใจให้มีความเป็นปกติและสมดุลกันไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่งเป็นการเฉพาะ ซึ่งองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนาหมายถึงกายกับใจ การดูแลสุขภาพองค์รวมจึงเป็นการดูแลทั้งด้านกายและจิตใจให้สมดุลกัน สอดคล้องกับธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ ความปกติของชีวิตทั้งสองส่วนจึงกลายเป็นสุขภาพโดยองค์รวม (Phra Mahachanya Sutthiyano, 2001) ดังนั้น มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การปรับตัวของบุคคลเป็นไปเพื่อรักษาภาวะสมดุลของระบบ ซึ่งถ้าระบบอยู่ในภาวะปกติสมดุลจะเกิดผลดีกับสุขภาพ การดูแลสุขภาพองค์รวมคือการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรงและสุขภาพใจให้สงบสุข ถึงแม้ทางพุทธปรัชญาจะให้ความหมายของสุขภาพองค์รวมไว้ว่าประกอบด้วยกายและใจเพียงสองส่วน แต่ในหลักปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดีครอบคลุมไปถึงด้านสังคมและปัญญาด้วย เห็นได้จากหลักคำสอนที่กล่าวถึงความเห็นชอบซึ่งเป็นด้านปัญญา ความเห็นชอบจะนำไปสู่ความประพฤติชอบทางกาย วาจาซึ่งเป็นพฤติกรรมการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม ทั้งความเห็นชอบและประพฤติชอบจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมุ่งมั่นที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพทางกายแข็งแรงได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยรูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย พบว่า ประกอบด้วย การคิดบวก ความมีอิสระ การสะสมบุญ การฝึกปล่อยวาง สร้างความมีชีวิตชีวา ตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเอง ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย มีหัวใจที่สดใสไร้แรง (Phromkaew, Treesapand Sirithammapirot, 2023) และ สอดคล้องกับผลการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุ พบว่า ประกอบด้วย ด้านกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา (Sodprasert, PhrakhrubaidikaTheerayut Phookhokwai, Phra Uthit suksang and Paknoi, 2022) นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาและสังคมวิทยาของผู้สูงอายุ ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตของผู้นั้น และการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีไม่หลงลืมต้องไม่หยุดเรียนรู้ และผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอ ๆ จะมีบุคลิกกระฉับกระเฉง (Chaemchan, L. and Khantharakasawong, S., 2006)

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า การดูแลสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ มีจุดเด่นคือการดูแลสุขภาพด้านร่างกายด้วยเครื่องมือทันสมัย มีความพร้อมด้านยาและเวชภัณฑ์ ทำให้มีการ

ตรวจวัดความผิดปกติของร่างกายในแต่ละระบบและวินิจฉัยโรคได้อย่างแม่นยำ สามารถชะลอความเสื่อมทางกายภาพและยืดอายุให้ยาวนานได้ ส่วนจุดด้อยของวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ คือ เป็นการมองสุขภาพแบบแยกส่วน เน้นแก้ปัญหาความผิดปกติของอวัยวะและรักษาตัวโรคไม่ได้รักษาคนทั้งคน ด้านจิตใจ สังคมและปัญญาได้รับความสนใจน้อยกว่าร่างกาย การดูแลสุขภาพเป็นระบบสั่งการกำหนดข้อพึงปฏิบัติและข้อห้ามผู้ป่วยต้องเชื่อฟังแพทย์ผู้รักษา ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ซึ่งขัดแย้งกับพุทธสภาวะที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ส่วนการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยหลักภาวา 4 มีจุดเด่นคือ เน้นที่การปรับความคิดสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่การดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องยั่งยืน เมื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเข้ากับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่ จะได้รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้งในส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เนื่องจากการนำเอาจุดเด่นของทั้ง 2 ศาสตร์มารวมกัน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมั่นใจในการดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากหลักปัญญาภาวาจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ภาวะสุขภาพและวิธีการที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น หลักจิตภาวาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติในการดูแลตนเองได้ถูกต้อง หลักศีลภาวาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองและการอยู่ร่วมกับคนอื่น และหลักกายภาวา ด้วยการมีสติปัญญาในการใช้ปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีพอย่างพอดีพอเพียง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

สรุปองค์ความรู้

จากผลการวิจัย กำหนดเป็นกรอบแนวคิดขององค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดของ 4 G Model

จากแผนภาพแสดงกรอบแนวคิดของ 4G Model อธิบายได้ ดังนี้ G1; สุขภาพทางกายดี (Good physical health) มีสุขภาพกายแข็งแรง มีความฉลาดในการดูแลสุขภาพกายและการใช้กายความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ฉลาดในการใช้ปัจจัย 4 อย่างพอดีพอเพียงด้วยหลักกายภาวนา G2; สุขภาพทางจิตดี (Good mental health) มีสุขภาพใจเข้มแข็ง มีจิตใจมีเปี่ยมด้วยคุณธรรม มีสติในการทำกิจวัตรประจำวัน รักตนเองมีความมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพตนเองและรักผู้อื่นด้วยการมีความเมตตาต่อผู้อื่น ด้วยหลักจิตภาวนา G3; สุขภาพทางสังคมดี (Good social health) มีพฤติกรรมดี มีการสำรวมระวังทางกาย วาจา ปฏิบัติตามหลักศีลธรรมและการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลช่วยเหลือแบ่งปันด้วยหลักศีลภาวนา G4; สุขภาพทางปัญญาดี (Good intellectual health) เข้าใจภาวะสุขภาพตนเอง เข้าใจแนวทางการดูแลตนเอง ทำกิจวัตรประจำวันได้ เข้าใจสัจธรรมของชีวิต ยอมรับข้อจำกัดของตนเองด้วยหลักปัญญาภาวนา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เนื่องจากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในด้านความจำโดยเฉพาะความจำระยะสั้น ดังนั้น การจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุต้องทำอย่างต่อเนื่อง และมีการติดตามประเมินผล โดยการนัดผู้สูงอายุรวมกลุ่มกัน ให้ผู้สูงอายุที่เป็นบุคคลต้นแบบการมีสุขภาพดีเล่าประสบการณ์และแลกเปลี่ยนวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ประสิทธิภาพของการนำรูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 “ 4 G Model” ต่อการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ
2. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านตามหลักอายุสธรรม 5
3. ประสิทธิภาพของสมาธิต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง

References

- Chaemchan, L. and Khantharaksawong, S. (2006). Review of nursing for the elderly, (3rd ed.) Bangkok: Jut Thong.
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2012). Elderly Health Promotion Manual For public health personnel. Nonthaburi: Kaeo Chao Chom Publishing Center Suan Sunandha Rajabhat University.
- Foundation.World Health Organization. (2001). Basic documents. (43rd ed.). Geneva: World Health Organization.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitaka: Thai Version. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.

- Nida Tangwinit, P. (2015). Integrating Buddhist principles with holistic medicine in caring for the health of the elderly. (Doctoral Dissertation). Department of Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Mahachanya Sudthiyano. (2001). Buddhism and Holistic Health Care. Bangkok: Chulalongkorn Rajavidyalaya.
- Phra Maha Wuttichai Vachiramedhi. (2021). Looking at a new angle, new management in the community health system. Bangkok: Sahamit Printing.
- Promkaew, A., Treetrap, D. and Phakhru Siridhammapirat. Gilanaphesala. (2023). The model for elderly care in Nakhon si thammarat province. Journal of MCU Buddhapanya Review, 8(3), 268-276
- Samlium primary unit. (2022). Report on the results of the health survey of the elderly at Samlium Primary Care Unit.
- Social and Cultural Public Health Policy Group. (2000). Holistic Health. Nonthaburi: Ministry of Public Health.
- Sodprasert, S., Phrakhru baidikaTheerayut Phookhokwai, Phra Uthit Suksangand and Paknoi, S. (2022). Factors Affecting Active Aging of the Elderly in Thai Society. Journal of MCU Buddhapanya Review, 7(1), 232-240.
- Thai Elderly Research and Development Institute Foundation. (2016). Situation of the Thai elderly. Bangkok: Thai Elderly Research and Development Institute.
- Wasi, P. (2543). Health as a human ideology (3rd ed.). Bangkok: Health System Reform Office.
- Wongwisit, P. (2021). Suk (Udom) Kati. Nonthaburi: A.P. Graphic Design.

