

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

เรื่อง การใช้สมาริบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (SKT)  
ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ในพื้นที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์

จัดทำโดย นางสาวนีย์ อุ่นเสมาธรรม

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ สำนักอนามัย

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๔

สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘

## ๑. ชื่อเรื่อง การใช้สมมติบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (SKT) ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์

### ๒. หลักการและเหตุผล

สาเหตุการตายของคนในโลกนี้ร้อยละ ๘๐ มาจากโรคเรื้อรัง ซึ่งต้องรักษาด้วยการกินยาตลอดชีวิตไม่หายขาด จึงทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษามาก มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอัมพฤกษ์อัมพาต โรคมะเร็ง โรควิตกกังวลเรื้อรัง โรคซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น โรคเหล่านี้ทำให้คุณภาพชีวิตเลวลง สร้างความทุกข์ทรมานต่อผู้ป่วยอย่างมาก โรคในกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญมากในแง่ของการวางแผนระบบสุขภาพ นายบัน คิมุน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ได้กล่าวไว้ในการประชุม World Economic Forum ๒๐๑๑ ว่าทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังประมาณ ๓๕ ล้านคน และต้องใช้งบประมาณในการรักษาดูแลอย่างมาก ดังนั้นสหประชาชาติจึงถือว่าเป็นปัญหาเร่งด่วน ที่ต้องร่วมกันแก้ปัญหาให้ได้ ( [WWW.youtube.com/๒๐๑๑UN\\_NCDs\\_summit.the\\_european\\_story](http://WWW.youtube.com/๒๐๑๑UN_NCDs_summit.the_european_story) ) สำหรับในประเทศไทย จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีอัตราป่วยและอัตราตายสูงขึ้นทุกโรคอย่างต่อเนื่อง (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, ๒๕๕๖) ในปี ๒๕๕๕ มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังประมาณ ๑.๗ ล้านคน และใช้งบประมาณดูแลมากถึง ๕๒,๐๐๐ ล้านบาท ในสหรัฐอเมริกาที่เช่นกัน ในปี ๒๐๐๒ คนอเมริกันร้อยละ ๔๔ มีโรคเรื้อรังอย่างน้อย ๑ โรค (ประมาณ ๑๕๗ ล้านคน) ร้อยละ ๑๓ มีโรคเรื้อรัง ๓ โรคหรือมากกว่า ค่ารักษาพยาบาลคิดเป็นร้อยละ ๗๕ ของค่าใช้จ่ายในระบบสุขภาพรวมแล้วราว ๒.๕ แสนล้านดอลลาร์ ดังนั้นรัฐบาลของประเทศต่างๆจึงพยายามเตรียมรับมือกับปัญหานี้ โดยมีสหประชาชาติเป็นตัวกลางสร้างเครือข่ายความร่วมมือ

โรคเรื้อรังเหล่านี้เกิดจากสาเหตุใหญ่ๆอยู่ ๒ ประการ โดยประการแรกเป็นปัญหาทางร่างกายซึ่งเป็นผลจากการดำเนินวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์สมัยใหม่ มีความเร่งรีบ มีการแข่งขันสูง มีความเครียดสูง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะเป็นพิษมากขึ้น ทั้งอากาศ อาหาร มีการบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้น รับประทานผัก ผลไม้ น้อยลง มีเวลาออกกำลังกายน้อยลง เป็นต้น ประการที่สอง คือ ปัญหาทางจิต จากการต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆในแต่ละวัน เช่น ปัญหาในการทำงาน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเงิน ปัญหาเรื่องหนี้สิน ปัญหาการว่างงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจต่างๆ ปัญหาเหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ เกิดความเครียด ความซึมเศร้า ซึ่งสาเหตุจากปัญหาทั้ง ๒ ประการนี้ มีรากเหง้าที่สำคัญมาจากสภาวะทางจิตใจเป็นส่วนใหญ่ ในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้มีการกำหนดแนวปฏิบัติและมีมาตรการที่เน้นคุณภาพการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ทั้งในระยะต้นและระยะเรื้อรัง เพื่อลดภาวะแทรกซ้อน ลดอัตราการเพิ่มการเจ็บป่วยและอัตราตายของผู้ป่วย ซึ่งในมาตรการดูแลสุขภาพจะใช้วิธีการรักษาด้วยการใช้ยาที่มีคุณภาพ อย่างไรก็ตามแม้ในปัจจุบันการใช้ยาจะได้ผลดีในการควบคุมโรคเรื้อรัง แต่การใช้ยาในผู้สูงอายุนั้นมักก่อให้เกิดผลข้างเคียงและพิษจากยาได้ เกิดการคั่งค้างของยาในร่างกายจนเกิดอันตรายตามมา โดยเฉพาะหากผู้สูงอายุได้รับยาในปริมาณมากและติดต่อกันยาวนาน (อิติสุดา สมเวที, ๒๕๕๔) ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการใช้ยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีไทย โดยการใช้หลัก ๓ อ. คือ อาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม รับประทานครบ ๕ หมู่ สัดส่วนเหมาะสม รับประทานผัก

ผลไม้ หลากหลาย เพิ่มขึ้น) ออกกำลังกาย (เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๕ วัน) และอารมณ์ (มีการจัดการกับอารมณ์ ฝึกสมาธิและผ่อนคลายความเครียด)

การปฏิบัติสมาธิเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดความสงบ โดยมีกลไกที่เป็นกระบวนการทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การรับรู้ ประสาทสัมผัส อารมณ์ ฮอโมน การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และการทำงานของสมอง การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อความดันโลหิตโดยการกระตุ้นสมองส่วนหน้าให้หลั่งสารกลูตาเมต เพื่อไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนของไฮโปทาลามัส (hypothalamus) บริเวณ ventromedial (อติสุตา สมเวที, ๒๕๕๔) ทำให้มีการผลิตสารสื่อประสาทกรดแกมมาอามิโนบิวเทอริก ( $\gamma$ -aminobutyric acid ; GABA) ส่งผลให้การส่งสัญญาณไปที่ ศูนย์กลางของการมองเห็นลดลง สิ่งเร้าทางสายตาลดลง เกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติให้เกิดความสมดุล ส่งผลให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกลดลง และทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้บาโรรีเซพเตอร์ของหลอดเลือดมีความไวต่อการกระตุ้นลดลง ส่งผลให้หลอดเลือดทั่วร่างกายขยายตัว แรงต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือดลดลง การบีบตัวของหัวใจลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ปริมาณเลือดออกจากหัวใจในหนึ่งนาทีลดลง และระดับความดันโลหิตลดลงในที่สุด พบว่าการทำสมาธิรูปแบบต่างๆ สามารถลดความดันโลหิตลง และจากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสมาธิทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า การประยุกต์หลักของซิงกงเป็นวิธีหนึ่งที่ได้ผลดี โดยพบว่ามีการใช้หลักของซิงกงในรูปแบบของการออกกำลังกายแบบไทจีซิงกง ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เน้นการบริหารกายและรูปแบบของการปฏิบัติสมาธิเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การปฏิบัติสมาธิออกกำลังกายประสาทสัมผัส (sensory meditation exercise) ที่พัฒนาโดยสมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี (๒๕๕๔) เป็นการใช้นิเทศ SKT ๑- ๖ และการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิงกง (Thai Qigong Meditation Exercise, TQME) หรือ เทคนิค SKT ๗ วิธีการปฏิบัติดังกล่าวใช้หลักการของซิงกง ซึ่งเป็นการรวมการหายใจ จิต และการเคลื่อนไหว ทำทาง ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สบาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ต้องผสมผสานไปกับความรู้สึกตัว และต้องสัมพันธ์กับการหายใจที่เป็นธรรมชาติ การปฏิบัติสมาธิออกกำลังกายประสาทสัมผัสทุกเทคนิคใช้หลักการเดียวกัน การหายใจใช้เทคนิคในแบบเดียวกันคือ หายใจเข้า กลั้นหายใจ และหายใจออก ทุกเทคนิคใช้เวลาในการปฏิบัติ ครั้งละ ๓๐ นาที วันละ ๒ ครั้ง แต่มีความแตกต่างในท่าทาง การเคลื่อนไหว โดย เทคนิค SKT๑ เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิโดยกำหนดการหายใจเพียงอย่างเดียว เทคนิค SKT ๒ เป็นการยืนปฏิบัติสมาธิ โดยการกำหนดการหายใจเพียงอย่างเดียว เทคนิค SKT ๓ เป็นการนั่งเหยียดขาปฏิบัติสมาธิ และมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วย เทคนิค SKT ๔ เป็นการปฏิบัติสมาธิในท่าเดิน เทคนิค SKT ๕ เป็นการปฏิบัติสมาธิในท่ายืนและมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เทคนิค SKT ๖ เป็นการปฏิบัติสมาธิในท่านอนและมีการจินตภาพ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย และเทคนิค SKT ๗ เป็นการปฏิบัติสมาธิโดยการเคลื่อนไหวแขน จากการทบทวนวิธีปฏิบัติของ SKT แต่ละเทคนิคได้ถูกนำไปใช้ในในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ที่มีกลุ่มอาการต่างๆ เช่น ปวด นอนไม่หลับ รวมทั้งผู้ที่สุขภาพดีทุกเพศ ทุกกลุ่มอายุ ซึ่งพบว่า มีแนวโน้มที่จะให้ผลดีต่อผู้ปฏิบัติทุกกลุ่ม (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, ๒๕๕๔)

สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินการด้านการเสริมสร้างสภาวะทางสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน (ซึ่งประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค การฟื้นฟูสุขภาพ และการรักษาพยาบาลปฐมภูมิ) การเสริมสร้างสุขภาพีบาลเมืองที่ดี (ซึ่งประกอบด้วย การ

จัดการด้านสุขภาพสิ่งแวดล้อม การจัดการด้านอาหารเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย การป้องกัน และควบคุมภาวะสุขภาพและการคุ้มครองผู้บริโภค) มีวิสัยทัศน์ คือ มหานครสุขภาพดี ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดภัย โดยมีพันธกิจข้อที่ ๑ ในการเสริมสร้างความรู้ความตระหนักของประชาชน เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพทั้งด้านกาย ใจ อารมณ์ และสังคมที่เหมาะสม ลดปัญหาสุขภาพคนเมือง ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ เป็นหน่วยงานหนึ่งของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีภารกิจหลักเกี่ยวกับการให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนครอบคลุม ๔ มิติ ตลอดจนพัฒนาระบบการให้บริการสาธารณสุข ในแขวงวังใหม่และแขวงรองเมือง เขตปทุมวัน ได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลผู้ป่วยโรคเรื้อรังในพื้นที่ พบว่า มีผู้ที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ประกอบด้วย โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๖๓.๖ โรคปวดหลัง ร้อยละ ๒๙.๑ โรคเบาหวาน ร้อยละ ๒๗.๓ และโรคข้อต่อ – กระดูก ร้อยละ ๒๑.๘ (ศบส. ๕ จุฬาลงกรณ์ , ๒๕๕๗) พบว่าผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่ได้ออกกำลังกายและไม่เคยคิดจะเริ่มทำ ร้อยละ ๓๖.๔ มีเพียงร้อยละ ๒๑.๘ ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และถึงแม้ว่าจะมีการจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้ความรู้เพื่อการดูแลตนเอง จัดหาเครื่องออกกำลังกาย หรือพยายามรณรงค์ให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยโรคเรื้อรังเหล่านี้บางส่วนก็ยังไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตหรือระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติได้ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ จึงได้ศึกษาถึงการใช้อย่างมีประสิทธิภาพ (SKT) ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ที่จะช่วยสร้างสมดุล เชื่อมโยงการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาททั้ง ๖ ภายในร่างกาย จากการศึกษาพบว่าผลของการปฏิบัติสมาธิ ช่วยลดระดับความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดภาวะเครียด (พรรณี ภาณุวัฒน์สุข , ๒๕๕๖) ซึ่งถ้าหากผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่แข็งแรง ช่วยชะลอภาวะแทรกซ้อนของโรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ เห็นถึงประโยชน์และความสำคัญ เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ในยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย จึงได้จัดทำโครงการสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT) ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังขึ้น โดยมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีภาวะสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการพัฒนารุงเทพมหานครให้เป็นมหานครที่น่าอยู่อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับสาระสำคัญในแผนปฏิบัติการราชการกรุงเทพมหานครประจำปี พ.ศ.๒๕๕๘ แผนพัฒนารุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๗๕) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑ มหานครปลอดภัย ประเด็นยุทธศาสตร์ย่อย ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย และตอบสนองนโยบายของผู้นำราชการกรุงเทพมหานครตามแผนการบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๖๐ นโยบายที่ ๒ นโยบายมหานครแห่งความสุข

### ๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังสามารถนำความรู้ และหลักการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบ SKT มาฝึกปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายจิตใจอันจะส่งผลถึงสุขภาพทางกาย

๓.๒ เพื่อนำประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบSKT มาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม เช่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความดันโลหิต ช่วยการทำงานของลำไส้ ลดอาการนอนไม่หลับ ช่วยด้านความจำ ลดอาการปวดเรื้อรังและเฉียบพลัน

#### ๔. เป้าหมาย

๔.๑ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ สามารถเข้าร่วมการอบรมและฝึกปฏิบัติจนครบเวลาที่กำหนด มากกว่าร้อยละ ๘๐

๔.๒ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ ปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบ SKT ได้ถูกต้อง มากกว่าร้อยละ ๘๐

๔.๒ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ มีระดับความดันโลหิต ซีฟจร และระดับน้ำตาลในเลือดลดลง มากกว่าร้อยละ ๒๐

๔.๓ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังนำหลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบ SKT ไปใช้ต่อเนื่อง มากกว่าร้อยละ ๒๐

๔.๔ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจต่อการเข้ารับการอบรมในระดับมากขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๘๐

#### ๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

##### SWOT Analysis

เป็นเครื่องมือในการประเมินสถานการณ์องค์กร ซึ่งจะช่วยผู้บริหารกำหนดจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ตลอดจนผลกระทบที่มีศักยภาพจากปัจจัยเหล่านี้ต่อการทำงานขององค์กร

Strengths คือจุดแข็ง หมายถึง ความสามารถและสถานการณ์ภายในองค์กรที่เป็นบวก ซึ่งองค์กรสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ หรือหมายถึง การดำเนินงานภายในที่องค์กรทำได้ดี

Weakness คือจุดอ่อน หมายถึง สถานการณ์ภายในองค์กรที่เป็นลบและด้วยความสามารถซึ่งองค์กร ไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์หรือหมายถึงการทำงานภายในองค์กรที่ทำไม่ได้

Opportunities คือโอกาส หมายถึงปัจจัยหรือสถานการณ์ภายนอก ที่เอื้ออำนวยให้การทำงานขององค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ หรือหมายถึงสภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการขององค์กร

Threats คืออุปสรรค หมายถึงปัจจัยและสถานการณ์ภายนอก ที่ขัดขวางการทำงานขององค์กรไม่ให้บรรลุวัตถุประสงค์ หรือหมายถึงสภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นปัญหาต่อองค์กร

จุดแข็ง (Strength)	โอกาส (Opportunity)
<p>๑. ผู้บริหารมีนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรค บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ รวมทั้งการจัดบริการสาธารณสุขที่ครอบคลุม ประชากรทุกกลุ่มเป้าหมายโดยเน้นการบริการเชิงรุก</p> <p>๒. ทีมพยาบาลวิชาชีพมีการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง ดูแลสุขภาพของประชาชนในลักษณะองค์รวมแบบครบวงจร ทั้งในงาน ลักษณะเชิงรุก เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรค รวมทั้งงานในเชิงรับในด้านการ รักษาพยาบาลปฐมภูมิและการฟื้นฟูสุขภาพ</p> <p>๓. มีเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุข ที่พักอาศัย อยู่ในชุมชน รู้จักบริบท สภาพแวดล้อมและคนใน ชุมชนเป็นอย่างดีและมีจิตอาสาช่วยงานด้าน สาธารณสุข</p> <p>๔. ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ ตั้งอยู่ ในเขตเมืองชั้นใน ใจกลางกรุงเทพฯ เป็นแหล่ง ความเจริญด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัย ประชาชนมี โอกาสเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่ายและรวดเร็ว</p>	<p>๑. สำนักอนามัยมีนโยบายการพัฒนาสุขภาพของ ประชาชน และใช้ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วน หน้า</p> <p>๒. การเติบโตและขยายกิจการของภาคเอกชนใน กิจการด้านการส่งเสริมสุขภาพ อาหารปลอดภัย อาหารเพื่อสุขภาพ หน่วยบริการทางสุขภาพ ตลอดจนการแพทย์ทางเลือก</p> <p>๓. ปัจจุบันเริ่มมีกระแสทางสังคมที่ส่งผลให้ ประชาชนสนใจภาวะสุขภาพและการออกกำลังกาย มากยิ่งขึ้น</p> <p>๔. การดำรงชีวิตของประชาชนที่มีความสะดวก มากยิ่งขึ้นจากเทคโนโลยีสารสนเทศ การ คมนาคมขนส่ง รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ด้วยความรวดเร็วผ่านทางสังคมออนไลน์ ซึ่ง ส่งผลต่อการเผยแพร่ข้อมูลทางสุขภาพและความ นิยม ความเชื่อด้วยความรวดเร็ว</p>
จุดอ่อน (Weakness)	ข้อจำกัด (Threat)
<p>๑. บุคลากรโดยเฉพาะพยาบาลวิชาชีพ มีการ โยกย้าย เปลี่ยนงาน ทำให้มีจำนวนไม่เพียงพอใน การให้บริการ</p> <p>๒. งบประมาณไม่เพียงพอกับการจัดบริการเชิง รุกและนโยบายเร่งด่วน</p> <p>๓. การบริหารจัดการด้านข้อมูลและการประสาน เครือข่ายมีความยุ่งยากและขาดเอกภาพ</p>	<p>๑. การดำเนินชีวิตของประชาชนในรูปแบบ ประชากรเมือง ซึ่งมีภาระรับผิดชอบทางการ ประกอบอาชีพ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่าง เร่งรีบ มีเวลาจำกัดในการดูแลสุขภาพ ภาวะทาง โภชนาการ วิถีชีวิต (Life style) ของประชาชน เปลี่ยนไปก่อให้เกิดโรคจากพฤติกรรมสุขภาพไม่ ถูกต้อง และทำให้เกิดภาวะเครียด ประชากรใน วัยสูงอายุเพิ่มขึ้น เริ่มมีแนวโน้มเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ ครอบครัวมีขนาดเล็กลง อัตราการเกิด ลดลง ส่งผลให้ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานมีสมาชิกใน ครอบครัวที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงมากขึ้น</p> <p>๒. การเติบโตของประชากรในกรุงเทพมหานคร</p>

จุดอ่อน (Weakness)	ข้อจำกัด (Threat)
	<p>อย่างต่อเนื่อง การกระจายตัวของชุมชน ที่พักอาศัยในพื้นที่รอบๆโครงการคมนาคมที่สำคัญ การเติบโตของอาคารสำนักงาน สถานประกอบการประเภทต่างๆ ตลอดจนชุมชน</p> <p>เสมือนรอบๆที่อยู่อาศัย ชุมชน สถานศึกษา ซึ่งไม่สามารถควบคุมให้เป็นระเบียบ ส่งผลต่อความท้าทายในการส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>๓. สภาพอากาศ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาพ การกระจายตัวของโรคระบาดตามฤดูกาลและภาวะความเครียดที่มาพร้อมภัยพิบัติทางธรรมชาติ การจัดการภาวะความเครียดของประชาชนจากสถานการณ์ทางการเมือง</p> <p>๔. ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากภายนอกมีหลากหลายทำให้ผู้ป่วยเกิดความสับสนในการดูแลตนเอง</p>

### สมาริบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพโรคเรื้อรังแบบ SKT (สมพร กันทรดุษฎี – เตรีียมชัยศรี ,๒๕๕๔)

SKT คือตัวย่อ ที่มาจากชื่อของ รศ. ดร. สมพร กันทรดุษฎี-ตรีียมชัยศรี โดยได้เชื่อมโยงการปฏิบัติสมาริกับการทำงานของระบบประสาท ที่พบว่าแม้การทำสมาริแบบสมถะ หายใจเข้า พุทธานายใจออก โธ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมารินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่นๆในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาริ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาริด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาริบำบัดแบบใหม่ขึ้น ๗ เทคนิค หรือเรียกว่า SKT ๑-๗ ที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ปัจจุบันเป็นที่นิยมฝึกเพื่อใช้ในการป้องกันและรักษาโรคบางชนิดในโรงพยาบาลของรัฐหลายแห่ง ที่สำคัญในการฝึกในแต่ละครั้ง หรือแต่ละท่า จะให้ได้ผลประโยชน์สูงสุดทั้งในด้านการป้องกันหรือรักษาโรคนั้น จะต้องหลับตา พร้อมฝึกท่าละ ๓๐ ครั้งขึ้นไป จึงจะทำให้ร่างกายได้รับสารเมลาโทนิ (Melatonin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และรักษาความสมดุลให้กับร่างกาย พุดง่ายๆ คือเป็นสารสำคัญในการกำจัดของเสียภายในร่างกายและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้อย่างดี แถมยังช่วย

ให้นอนหลับดี หลับลึกด้วย นอกจากนี้ยังมีสารอีกหลายชนิดที่เกิดจากการปฏิบัติหรือฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT โดยเฉพาะการหลั่งสารโดปามีน (dopamine) ซึ่งจะช่วยในการรักษาโรคพาร์กินสัน ได้ ส่วนท่าที่ควรปฏิบัติในทุกๆ วันอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้งคือท่าที่ ๑ (SKT ๑) ซึ่งเป็นท่าพื้นฐาน แต่ถ้าผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยมากควรฝึกท่าที่ ๗ (SKT ๗) ประกอบ ซึ่งเป็นท่าสำหรับเหยียวยา รักษาโรคได้ และท่าที่ ๓ (SKT ๓) ก็เป็นอีกท่าที่ขาดไม่ได้เช่นกัน เทคนิค SKT ๑-๗ ถ้าทำการฝึกในที่มืดหรือที่มีแสงสว่างน้อยๆ จะได้ผลดีที่สุด รวมทั้งเป็นสถานที่ที่สงบเงียบ อากาศถ่ายเทสะดวกจะช่วยเสริมให้การฝึกเป็นไปอย่างดี

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. การใช้สมาธิบำบัดลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก : กรณีศึกษา โรงพยาบาลพิจิตร (อารม ธรรมกวินวงศ์, ผาณิต ไยวง) ผลการศึกษา พบว่า การใช้สมาธิบำบัดสามารถลดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มปวดจนถึงหายปวดของผู้เข้ารับการผ่าตัด

๒. ประสิทธิภาพของการใช้สมาธิบำบัดต่อการลดความปวดในผู้ป่วยโรคมะเร็งระดับที่มารับบริการในหอผู้ป่วยอายุรกรรมชาย ๒ (อังคณา บุญลพ, ลักษณ์ อริยธรรมากร, ปิยะมาศ บัวพันธ์) ผลการศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังการใช้สมาธิบำบัดในผู้ป่วยโรคมะเร็งระดับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยก่อนใช้สมาธิบำบัดมีระดับความเจ็บปวดมากกว่าหลังการใช้สมาธิบำบัด

๓. ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่ต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง (จิตติสุตา สมเวที, ลินจง โปธิบาล, ภาวดี นานาศิลป์) ผลการศึกษา พบว่า หลังการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่ ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีความดันโลหิตซิสโตลิก และความดันโลหิตไดแอสโตลิก ต่ำกว่าก่อนการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๔. ศึกษาผลการลดระดับน้ำตาลในเลือดของการปฏิบัติสมาธิออกกำลังกายประสาทสัมผัสด้วยวิธี Somporn Kantaradusadi – Triemchaisri technigue ๑ (SKT๑) ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ (สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์) ผลการศึกษา พบว่า ค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหารเข้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าค่าความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยใช้เทคนิค SKT ๑ - ๒ โรงพยาบาลบางกระทุ่ม (วิภารัตน์ วงศ์วานวัฒนา) ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด คลอเลสเทอรอล และระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๖. ศึกษาผลการร่ำมวยจีนซึ่งก่ต่อระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยเบาหวาน (อุไรวรรณ โพรังพนม) ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๗. ผลของการออกกำลังกายโดยการร่ำมวยจีนซึ่งก่ต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับน้ำตาลในเลือด และไขมันของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา (วาสนา พาหิระ) ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่ออกกำลังกายโดยการร่ำมวยจีนซึ่งก่เป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์ มีสมรรถภาพทางกาย ความจุปอด แรงบีบมือ แรงเหยียดขา และความอ่อนตัวดีขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับคลอเลสเทอรอลลดลง ส่วนระดับเอชดีแอลคลอเลสเทอรอลเพิ่มขึ้น กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๘. การบริหารจัดการวิญญานและการเยียวยาสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ (สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี) ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองภายหลังทดลองวันที่ ๑๐ ระดับคอร์ติซอล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ CD4 T – cells และ T helper cells ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีความเครียดลดลง มีการนอนหลับได้ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๙. ผลของสมาธิบำบัดในผู้ป่วยระยะสุดท้าย กรณีศึกษาในผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่มีความเครียด สับสน นอนไม่หลับ (นวพร ไพรวลัยสถาพร, สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี) ผลการศึกษา พบว่า ผ่อนคลายจากความเครียด นอนหลับได้ดี

## ๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

การดำเนินการ มีดังนี้

### ๑. ชั้นเตรียมการ

๑.๑ จัดทำโครงการเสนอผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อขออนุมัติโครงการ

๑.๒ จัดประชุม ชี้แจงวัตถุประสงค์ มอบหมายงาน วางแผนการดำเนินโครงการ

๑.๓ เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สื่อแผ่นพับ เอกสาร

๑.๔ จัดเตรียมสถานที่ดำเนินโครงการ คือ ศาลาปฏิบัติธรรม วัดดวงแข, วัดสระบัว, วัดสามง่าม และวัดบรมนิวาสราชวรวิหาร เนื่องจากเป็นห้องปรับอากาศ มีอุณหภูมิเหมาะสม สามารถเก็บเสียงได้ และไม่มีเสียงภายนอกรบกวน

๑.๕ ติดต่อประสานงานกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

๑.๖ ประชาสัมพันธ์โครงการ เพื่อรับสมัครกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ โดยมีเกณฑ์การรับสมัคร ดังนี้ เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังในพื้นที่แขวงวังใหม่และแขวงรวงเมือง เขตปทุมวัน ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ และสมัครใจเข้ารับการอบรม

- จัดประชุมอาสาสมัครสาธารณสุข ของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ เพื่อช่วยประชาสัมพันธ์ให้ผู้ป่วยในชุมชนทราบ เชิญชวนเข้าร่วมโครงการ โดยกำหนดรับสมัครชุมชนละ ๒๐ คน จำนวน ๑๒ ชุมชน รวม ๒๔๐ คน และกำหนดให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่สนใจสามารถสมัครลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการได้ที่ศูนย์สุขภาพชุมชน

- ติดป้ายประกาศและประชาสัมพันธ์ โดยระบุ ระยะเวลาสมัคร วัน เวลา และสถานที่ ในการอบรม แจ้งชื่อ เบอร์โทรศัพท์ผู้ประสานงานในชุมชนและของศูนย์บริการสาธารณสุข ที่ญาติและผู้ป่วยสามารถติดต่อได้เพื่อเข้าร่วมโครงการ

๑.๗ จัดเตรียมทะเบียนข้อมูลส่วนบุคคลผู้เข้ารับการอบรม ประกอบด้วย ชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ โรคประจำตัว และจัดทำแบบประเมินความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการ

๑.๘ เตรียมเครื่องวัดความดันโลหิต และ อุปกรณ์เจาะเลือดปลายนิ้วเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร

## ๒. ขั้นตอนดำเนินการ

๒.๑ ให้ความรู้แก่พยาบาลวิชาชีพในทีมเยี่ยมบ้าน เรื่องสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (SKT๑-๗) เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และทักษะในการช่วยดูแลผู้เข้าร่วมอบรม ภายในเดือนธันวาคม ๒๕๕๘

๒.๒ อบรมสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (SKT) แก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน ๒๔๐ คน โดยแบ่งออกเป็น ๔ รุ่นๆละ ๖๐ คน ระยะเวลารุ่นละ ๑ วัน เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ภายในเดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๕๙ ค่าใช้จ่ายจำนวน ๒๕,๕๐๐ บาท เบิกจ่ายจากเงินนอกงบประมาณประเภทเงินบำรุงสถานบริการสาธารณสุข (โครงการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า) ของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์

## ๓. ชั้นประเมินผล

๓.๑ ประเมินผลจากอาการของผู้เข้ารับการอบรมขณะฝึกปฏิบัติในแต่ละท่า

๓.๒ ประเมินจากผลของระดับความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ ระดับน้ำตาลในเลือด หลังอาหาร ก่อนและหลังการอบรม

๓.๓ ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

๓.๔ ประเมินผลหลังการฝึกอบรม ๖ เดือน โดยการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ สอบถามถึงการนำหลักปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (SKT) ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

**ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง** ในโครงการการใช้สมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (SKT) ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในพื้นที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ มีดังนี้

๑. ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ เป็นผู้พิจารณาให้ความเห็นชอบการดำเนินโครงการ

๒. หัวหน้าพยาบาล เป็นที่ปรึกษาและร่วมวางแผนการดำเนินงาน

๓. ทีมพยาบาลเยี่ยมบ้านศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ เป็นผู้ร่วมดำเนินการ มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

๔. อาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ เป็นผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการ ตั้งแต่การประชาสัมพันธ์ รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ เป็นจิตอาสาช่วยเหลือและเป็นดูแลผู้เข้าร่วมอบรมในวันอบรม รวมทั้งช่วยติดตามให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือนผู้เข้าอบรมในชุมชนให้มีการปฏิบัติต่อเนื่องหลังการอบรม

๕. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในพื้นที่ของศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์ เป็นเป้าหมายสำคัญของโครงการ

### ๗. ระยะเวลาการดำเนินการ ตั้งแต่เดือน ตุลาคม ๒๕๕๘ – กันยายน ๒๕๕๙

#### แผนการดำเนินโครงการ

กิจกรรม	ตค. ๕๘	พย. ๕๘	ธค. ๕๘	มค. ๕๙	กพ. ๕๙	มีค. ๕๙	เมย. ๕๙	พค. ๕๙	มิย. ๕๙	กค. ๕๙	สค. ๕๙	กย. ๕๙	ผู้รับผิดชอบ
๑. จัดทำและขอ อนุมัติโครงการ	←→												เสาวนีย์
๒. จัดประชุม ชี้แจงและวางแผน งานโครงการฯ		←→											เสาวนีย์
๓. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์		←→											เสาวนีย์
๔. ประสานกับผู้ ที่เกี่ยวข้อง	←→												เสาวนีย์
๕. ประชาสัมพันธ์			←→										-ทีมเยี่ยมบ้าน -อสส.
๖. จัดทำคำสั่ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในโครงการฯ			←→										เสาวนีย์
๗. ดำเนินการตาม กิจกรรม				←→									-เสาวนีย์ -ทีมเยี่ยมบ้าน -อสส.
๘. ติดตามผลการ นำไปใช้ต่อเนื่องใน ชีวิตประจำวัน					←→								-เสาวนีย์ -ทีมเยี่ยมบ้าน -อสส.
๙. สรุปผล โครงการฯ ให้ ผู้บริหารรับทราบ											←→		เสาวนีย์

### ๘. แนวทางการประเมินผล

#### ๘.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ระดับผลผลิต (Out put)

๑. อัตราของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ เข้าร่วมการอบรมและฝึกปฏิบัติครบตามที่กำหนด มากกว่าร้อยละ ๘๐

๒. อัตราของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ สามารถฝึกปฏิบัติการทำสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาแบบ SKT ได้ถูกต้อง มากกว่าร้อยละ ๘๐

๓. อัตราของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๘๐

### ระดับผลลัพธ์ (Outcome)

๑. อัตราของระดับความดันโลหิต ซีฟจร และระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร ของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ ลดลงมากกว่าร้อยละ ๒๐

๒. อัตราการนำหลักการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาแบบ SKT ไปใช้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการ มากกว่าร้อยละ ๒๐

### ๘.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและการประเมินผล

๑. แบบบันทึกรายงานผลระดับความดันโลหิต ซีฟจร ระดับน้ำตาลในเลือด ก่อน - หลังเข้ารับการอบรม

๒. บันทึกรายงานการติดตามเยี่ยมในแฟ้มผู้ป่วยโรคเรื้อรังของทีมพยาบาลเยี่ยมบ้าน

๓. แบบบันทึกรายงานการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชนของอาสาสมัครสาธารณสุข โดยมอบหมายให้อาสาสมัครสาธารณสุขติดตามเยี่ยม อย่างน้อย ๑ ครั้ง/ราย/เดือน และส่งรายงานทุกเดือน

### ๙. ข้อเสนอแนะ

๑. ควรมีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT) ระหว่างพยาบาลเยี่ยมบ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชน อย่างน้อย ๑ ครั้ง/เดือน เพื่อวางแผนและประเมินผลการปฏิบัติ และเพื่อวางแผนการดูแลเป็นรายกรณีตามปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย

๒. ในการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำเป็นต้องกระตุ้นเตือนถึงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ ของผู้ป่วยเนื่องจากผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีหลายปัจจัยที่มีผลต่อผลลัพธ์การรักษา เช่น การรับประทานยา การรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนักตัว การพักผ่อน การงดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา

๓. นำเสนอผลสรุปจากการดำเนินโครงการให้กับบุคลากรด้านสุขภาพ และมีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับบุคลากรด้านสุขภาพ เพื่อให้เกิดทักษะในการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบ SKT แก่พยาบาล รวมทั้งฝึกทักษะในการสอนและดำเนินการตามขั้นตอน และให้การสนับสนุนให้มีการสอนการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบSKT แก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในระหว่างรอพบแพทย์ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข โดยให้มีการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาเพื่อสุขภาพแบบ SKT ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ และสนับสนุนให้มีการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ

๔. ควรติดตามความยั่งยืนของการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบ SKT ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง ในระยะเวลาอย่างน้อย ๖ เดือน เพื่อดูลักษณะความคงทนในการปฏิบัติ และการเปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิต ซีฟจร และระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร เพื่อได้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่จะสามารถสร้างให้เกิดพฤติกรรมในการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพแบบ SKT จนเกิดเป็นนิสัย

## ภาคผนวก

แบบประเมินความพึงพอใจต่อโครงการอบรมเรื่อง การใช้สมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ(SKT)  
 ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในพื้นที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ๕ จุฬาลงกรณ์  
 วันที่ ..... ณ .....

คำชี้แจง แสดงความคิดเห็น/ประเมินความพึงพอใจในการฝึกอบรมโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง  
 หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

- ๑) เพศ  ชาย  หญิง      ๒) อายุ ..... ปี
- ๓.) ระดับการศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  ปวช  ปวส  
ปริญญาตรี  อื่นๆระบุ.....
- ๔.) อาชีพ  รับจ้าง  ค้าขาย  แม่บ้าน/พ่อบ้าน  อื่นๆระบุ .....
- ๕.) ที่อยู่ .....

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจในการฝึกอบรม

หัวข้อที่ประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. มีความรู้เรื่องการปฏิบัติสมาธิบำบัด เพื่อการเยียวยาสุขภาพมากขึ้น					
๒. สามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้					
๓. ความเหมาะสมของเทคนิคการ อบรม					
๔. ความเหมาะสมของวิทยากร					
๕. ความเหมาะสมของกระบวนการ อบรม					
๖.วิธีดำเนินการอบรม					
๗. ระยะเวลาในการอบรม					
๘. สถานที่จัดอบรม					
๙. ความพึงพอใจในการจัดอบรม โดยรวม					

### หลักการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (SKT)

**ท่าที่ ๑ (SKT ๑)** “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต” เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. ถ้าหากนั่งให้วางฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า หากนอน ให้วางแขนหงายมือไว้ข้างตัว หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

๒. ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

๓. ให้ปฏิบัติวันละ ๓ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที



**ท่าที่ ๒ (SKT ๒)** “ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต” ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี และควบคุมการทำงานของไตหลังอย่างมีประสิทธิภาพ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. ยืนตรงในท่าที่สบาย วางฝ่ามือทาบที่หน้าอก โดยวางมือซ้ายทาบบนมือขวา ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ

๒. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึกๆช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๑๒๐-๑๕๐ รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

๓. ปฏิบัติวันละ ๓ รอบ วิธีนี้เป็นเพิ่มระยะเวลาการทำสมาธิให้นานขึ้นกว่าท่าที่ ๑



**ท่าที่ ๓ (SKT ๓)** “นั่งยืดเหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต” ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดพุง และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตั้ง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง ๒ ข้าง ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๓ รอบ

๒. หายใจเข้าลึกๆช้าๆ พร้อมกับค่อยๆโน้มตัวไปข้างหน้า แขนตั้ง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้าจนปลายมือจรดนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่

๓. หายใจออกช้าๆ พร้อมกับค่อยๆตั้งตัวและแขน เอนไปข้างหลังให้ได้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่ นับเป็น ๑ รอบ ทำซ้ำกัน ๓๐ รอบ แล้วค่อยๆลิ้มตาขึ้น



**ท่าที่ ๔ (SKT ๔)** “ก้าวอย่างของไทย เหยียดกาย ประสานจิต” ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานกับโรคเรื้อรังทุกประเภท มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ยืนตรงในท่าที่สบาย ลิ้มตา แบ่มือทั้งสองข้างวางไขว้หลัง หรือวางทาบที่หน้าท้อง สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๕ รอบ

๒. ยืนตัวตรง มองต่ำไปข้างหน้า หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกช้าๆ พร้อมกับค่อยๆก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น ๑ รอบ เดินไปข้างหน้า ๒๐ รอบ หยุดเดินรอบที่ ๒๐

๓. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขวา โดยหายใจเข้า วางปลายเท้าขวาลง หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อยๆหมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง ๖๐ องศา และ ๙๐ องศา ในท่ายืนตรง ทำซ้ำเดิมโดยเดินไป-กลับ ๒ เที้ยว ใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง



**ท่าที่ ๕ (SKT ๕)** “ยึดเหยียดอย่างไทย เที่ยวยยาประสานจิต ” ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ

๒. ค่อยๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือประกบกัน แขนตึงแนบใบหู หายใจเข้าออก ๑ ครั้ง แล้ว ค่อยๆ ก้มตัวลง โดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อมๆ กัน ช้าๆ นับเป็นจังหวะที่ ๒ ค่อยๆ หายใจ และก้มตัวลงเป็นจังหวะช้าๆ ไปเรื่อยๆ จนถึงจังหวะที่ ๓๐ ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี

๓. จากนั้นหายใจเข้าและออก ๑ ครั้ง แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะตั้งตรง นับจังหวะเหมือนตอนก้มลง โดยในจังหวะที่ ๓๐ ให้เข่าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิม



**ท่าที่ ๖ (SKT ๖)** “เทคนิคการฝึกสมาธิการเหยียวยาไทยจินตภาพ” เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อัมพาต และผู้ที่มีปัญหาระบบการไหลเวียนโลหิต มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๓ รอบ

๒. แล้วให้ท่องในใจว่า “ศีรษะเราเริ่ม ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ” พร้อมกับกำหนดความรู้สึกไปที่อวัยวะที่เราจดจ่อ ไล่จากศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนังกา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว

๓. โดยเมื่อครบทั้งตัวแล้ว ให้ท่องว่า “มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อยๆ” ไล่ลงไปจนถึงเท้า เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้า กลั้นใจ และหายใจออกเหมือนตอนเริ่มต้นอีก ๓ รอบ



**ท่าที่ ๗ (SKT ๗) “เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง”** ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อากาศปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกจากปากช้าๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ

๒. ค่อยๆยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้าๆ นับ ๑-๓ และขยับมือออกช้าๆ นับ ๑-๓ ทำทั้งหมด ๓๖-๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

๓. หายใจเข้าลึกๆ นับ ๑-๕ ค่อยๆยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายกับกำลังประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อยๆยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น ๑ รอบ ทำทั้งหมด ๓๖-๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิมหมายเหตุ ก่อนและหลังฝึกอาจจะใช้เครื่องมือเหล่านี้ตรวจสอบ เช่น พรอทวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว เครื่องวัดความดันโลหิต การวัดชีพจร การหายใจ



SKT 7 : กำเนิดจากฟิสิกส์อวกาศ ฟิสิกส์อวกาศ









# การใช้สมาริบำบัด เพื่อการเยียวยาสุขภาพ ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

## สาเหตุการเกิดโรคเรื้อรัง

- ปัญหาทางกาย
  - ความเจริญทางการแพทย์
  - ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์
  - การดำเนินวิถีชีวิต
- ปัญหาทางจิต
  - การเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน

## ผลการใช้สมาริบำบัด

- ลดความดันโลหิต
- ลดน้ำตาลในเลือด
- ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ลดภาวะเครียด
- ลดอาการปวด
- ลดอาการนอนไม่หลับ
- ช่วยด้านความจำ

## วัตถุประสงค์

- นำความรู้และหลักการไปปฏิบัติ
- นำหลักการไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## หลักการและเหตุผล

- อัตราการป่วยสูงขึ้น
- อัตราการตายสูงขึ้น
- รักษาไม่หายขาด
- สูญเสียค่าใช้จ่ายมาก
- คุณภาพชีวิตลดลง
- ทุกข์ทรมาน

## รูปแบบ

- ปฏิบัติสมาธิออกกำลังประสาทสัมผัส
- ใช้เทคนิค SKT ๑-๗
- รวมการหายใจ จิต การเคลื่อนไหว
- ใช้เทคนิค หายใจเข้า กลั้นหายใจ หายใจออก

## เป้าหมาย

- เข้าร่วมอบรมและฝึกปฏิบัติครบ ร้อยละ ๘๐
- ฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐
- ระดับความดันโลหิต ซึฟจร และน้ำตาลในเลือดลดลง ร้อยละ ๒๐
- นำหลักการไปใช้ต่อเนื่อง ร้อยละ ๒๐
- พึงพอใจต่อการอบรม ร้อยละ ๘๐

## ความรู้ที่นำมาใช้

- S
  - มีนโยบาย
  - พยาบาลมีการพัฒนาองค์ความรู้
  - มีเครือข่าย อสส.
  - ศบส. ๕ อยู่ในเขตเมืองชั้นใน
  - บุคลากรโยกย้าย เปลี่ยนงาน
- W
  - งบประมาณไม่เพียงพอ
  - การบริหารจัดการ การประสานงาน ยุ่งยาก ขาดเอกภาพ
- O
  - สนอ.มีนโยบาย
  - การเติบโตของภาคเอกชน
  - กระแสสังคม
  - การดำรงชีวิตของประชาชน
- T
  - การดำเนินชีวิตแบบประชากรเมือง
  - สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง
  - ข่าวสารด้านสุขภาพ

## การประเมินผล

- Output
  - ร้อยละ ๘๐ เข้าร่วมอบรมและฝึกปฏิบัติครบ
  - ร้อยละ ๘๐ ฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง
  - ร้อยละ ๘๐ พึงพอใจในระดับมาก
- Outcome
  - ร้อยละ ๒๐ ระดับความดันโลหิตลดลง
  - ร้อยละ ๒๐ ซึฟจร ลดลง
  - ร้อยละ ๒๐ ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
  - ร้อยละ ๒๐ นำหลักการไปปฏิบัติต่อเนื่อง