กลไกการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม

Mechanisms For Enhancing The Health Of Monks To Prevent Chronic Non-Communicable Diseases In Nakhon Pathom Province

อัญธิษฐา อักษรศรี*, พระมหาประกาศิต สิริเมโธ**, พระปลัดประพจน์ สุปภาโต***
สัญญา สดประเสริฐ****, สุรัตน์ พักน้อย****
Auntittha Aksornsri*, PhraMaha Prakasit Sirimetho**, PhraPalad Praphot Suppatho***,
Sanya Sodprasert****, Surat Paknoi****
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College,

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)ศึกษากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์ 2) พัฒนาคู่มือเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์ 3) สร้างเครือข่ายสุขภาวะพระสงฆ์ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการร่วมกิจกรรมกับชุมชน ทำการสังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการประชุมกลุ่มเฉพาะ โดยกำหนดใช้รูปแบบการวิจัยที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยวัดในจังหวัดนครปฐม จำนวน 7 วัด อำเภอละ 1 วัด จำนวน 14 รูป และการสนทนากลุ่ม จำนวน 15 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการพรรณนาความ

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม โดยการให้ความรู้ในเรื่องอาหาร ฉันอาหารประเภทที่ไม่มัน ไม่ทอด ไม่หวาน ไม่เค็ม ฉันอาหารประเภทผัก ปลา อาหารที่ ต้ม นึ่ง ควบคู่กับการออกกำลังกาย 2) พัฒนาคู่มือเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม การพัฒนาคู่มือที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ โดยการบริหารกายให้เหมาะสมกับพระสงฆ์การบริหารแบบโยคะ การออกกำลังกายพื้นฐานของพระสงฆ์โดยการบิณฑบาต เดินจงกรม กวาดลานวัด รดน้ำต้นไม้ 3) สร้างเครือข่ายสุขภาวะพระสงฆ์ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม 1) เครือข่ายโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หน้าที่ให้บริการแบบองค์รวมอย่างต่อเนื่อง ผสมผสานและสนับสนุนการดูและสุขภาวะพระสงฆ์ในพื้นที่ 2) เครือข่าย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) การสื่อข่าวสารสาธารณสุข การแนะนำเผยแพร่ความรู้ การวางแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการสาธารณสุข 3) เครือข่ายภาคประชาชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักในการต่อพระสงฆ์ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางกายทุกครั้งเพื่อให้พระสงฆ์ทุกรูป มีความรู้ด้านสุขภาพและตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ การดูแลตนเองทั้งเรื่องอาหารการรักษาสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกาย สภาพแวดล้อมและการพักผ่อนอย่างเหมาะสมการฝึกฝนพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อให้มีความพร้อมต่อการทำหน้าที่ผู้สืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างเต็มที่

คำสำคัญ : กลไก, การเสริมสร้าง, สุขภาวะพระสงฆ์, การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Abstract

The objectives of this research plan are: 1) to develop activities to improve the health of monks to prevent chronic non-communicable diseases in Nakhon Pathom province; 2) to develop a manual to improve the health of monks to prevent chronic non-communicable diseases in Nakhon Pathom province; 3) to create a health network for monks to prevent chronic non-communicable diseases in Nakhon Pathom province. It is qualitative research through participation in community activities, observation and collection of data through in-depth interviews and focus group sessions using various research formats to obtain information according to the research objectives of 7 temples in Nakhon Pathom province, each district had 1 temple, 14 monks and a focus group of 15 monks/person, the data was analyzed by describing the differences.

The research results show that: 1) Activities to enhance the health of monks to prevent chronic non-communicable diseases in Nakhon Pathom Province By providing knowledge about food I eat foods that are not greasy, not fried, not sweet, not salty. I eat vegetables, fish, boiled and steamed foods along with exercise. 2) Develop a manual to enhance the health of monks to prevent chronic non-communicable diseases in Nakhon Pathom Province. Developing a manual that is suitable for exercise that is appropriate for monks. By exercising the body appropriately for monks, using yoga exercises. Basic exercise for monks by collecting alms, walking meditation, sweeping the temple grounds, watering trees. 3) Create a network of monks' health to prevent chronic noncommunicable diseases in Nakhon Pathom Province. 1) Network of Subdistrict Health Promotion Hospitals (Subdistrict Health Promotion Hospitals) Duties Continuously provide holistic services Integrate and support the care and health of monks in the area. 2) Network of village health volunteers (VHVs), public health news communication. Advice on disseminating knowledge, planning and coordinating public health development activities. as well as providing public health services 3) public sector networks Come take part in the campaign to promote public awareness of the Buddhist monks. health care exercise There is physical activity every time for every monk. Have health knowledge and be aware of taking care of your own health. Have health knowledge. Taking care of yourself in terms of food and health care physical activity Environment and proper rest, mental development training and wisdom in order to be fully prepared to carry out the duties of successor and propagator of Buddhism.

Keywords: mechanism, strengthening, well-being of monks, prevention of chronic non-communicable diseases

บทนำ

คนไทยนับถือศาสนาพุทธตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนับเป็นร้อยปี โดยยึดหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จนเป็นประเพณีวัฒนธรรมที่สืบต่อกันมา และเป็นเอกลักษณ์ของประเทศชาติของไทย โดยที่พระสงฆ์เป็นผู้มีความสำคัญในการสืบทอดพระพุทธศาสนา พัฒนาการเรียนรู้ด้านศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสังคม พัฒนาท้องถิ่น พัฒนาชุมชนอย่างเข้าใจอย่างมีคุณภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชนและประชาชนในท้องถิ่นนั้นได้ การดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์เป็นสิ่งสำคัญ สิ่งแวดล้อมภายในวัด ตลอดจนการพัฒนาสุขภาวะของชุมชน พระสงฆ์หลายรูปมีปัญหาทางสุขภาพโดยเฉพาะในการป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคอ้วนลงพุง โรคหัวใจขาดเลือด และภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งมาจากการฉันภัตตาหารที่ญาติโยม และประชาชนที่มีความศรัทธาในการทำบุญใส่บาตรโดยลืมคำนึงถึงด้านสุขภาพหรือสุขภาวะของพระสงฆ์ ซึ่งประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาวะของพระสงฆ์นอกจากนี้พระสงฆ์ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นสาเหตุของการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในปัจจุบันมีประเด็นหลายอย่างที่ต้องแก้ไขให้ตรงจุด เพื่อเป็นกรอบเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะพระสงฆ์ในทุกระดับ และส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะนั้น ส่งผลให้พระสงฆ์ต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถรวมถึงการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยอย่างสม่ำเสมอ จากความร่วมมือของคณะสงฆ์หน่วยงานแนวทางการสร้างเสริม และดูแลสุขภาวะตนเองของพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการมีสุขภาพดี หากไม่มีการไม่มีกลไกหรือการพัฒนากระบวนการส่งเสริมและการดูแลพระสงฆ์ในด้านสุขภาวะ อาจจะทำให้กลไกในการสืบทอดหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา และการพัฒนาความดีงามด้านคุณธรรม จริยธรรม ที่สำคัญยิ่งของประเทศไทยก่อให้เกิดความอ่อนแอลง

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถ ในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองการจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคมนั้นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมพัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพที่เปลี่ยนไปได้สุขภาพจึงมิใช่เป้าหมายแห่งการดำรงชีวิตอยู่อีกต่อไป หากแต่เป็นแหล่งประโยชน์ของทุกวันที่เราดำเนินชีวิต สุขภาพเป็นแนวคิดด้านบวกที่มุ่งเน้นแหล่งประโยชน์ทางสังคมและแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล รวมถึงศักยภาพทางกายของบุคคล ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่เป็นเพียงความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมุ่งไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิต ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะในที่สุด (สินศักดิ์ชนม์

อุ่นพรมมี, 2556 หน้า 1-2) การส่งเสริมสุขภาพยังเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ คือ การที่สังคมมีสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพที่ดีและเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบการสังคมสื่อมวลชน ตลอดถึงนโยบายอีกด้วย (ประเวศ วะสี, 2541, หน้า 15)

การดำเนินโครงการนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ คือ คู่มือเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายสุขภาวะพระสงฆ์ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม ให้เกิดคุณภาพสุขภาวะของพระสงฆ์ในจังหวัดนครปฐม ห่างไกลการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การใช้ชีวิตประจำวันในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง รวมทั้งการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกาย มีโรคมากมายหลายโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค หรือเกิดจากการติดเชื้อมาจากผู้อื่น แต่กลับเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างไม่ถูกต้องของเราเอง เมื่อเวลาผ่านไปนานวันจึงส่งผลต่อการเกิดโรคที่เรียกว่า “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” หรือ NCDs แบบไม่รู้ตัวโรค NCDs หรือ non-communicable diseases คือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรค และไม่สามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้ ส่วนใหญ่แล้วโรคในกลุ่มนี้จะมีการดำเนินโรคอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ สะสมอาการทีละนิดโดยผู้ป่วยไม่รู้ตัว ซึ่งหากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำก็มักจะไม่ทราบและไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องทันเวลาจนโรคค่อย ๆ ทวีความรุนแรงขึ้นและกลายเป็นอาการเรื้อรังในที่สุด จนถึงภาวะอันตรายและส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างมาก เช่น เกิดภาวะติดเตียงภายหลังการเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก มีอาการเหนื่อยหอบเรื้อรังหลังเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด พฤติกรรมเสี่ยงที่พาไปสู่โรค NCDs กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้ มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นการกิน การทำงาน ความเครียด หรือแม้กระทั่งการพักผ่อนหากเราใช้ชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง ละเลยการดูแลสุขภาพ ความเสี่ยงในการเกิดโรคก็มีมากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมที่ควรระวัง คือ บริโภคอาหารรสหวานจัด เค็มจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูง สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ มีภาวะเครียดการรับประทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เช่น ยาแก้ปวด ยาชุด ยาสมุนไพร ยาลูกกลอน (โรงพยาบาลพญาไท, https://www.phyathai.com. 2565)

ปัจจุบันพระสงฆ์เกิดวิกฤตเรื่องสุขภาพ พระสงฆ์เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสังคมไทยเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณ และเป็นผู้นำในด้านการพัฒนาสังคม ชุมชน และประเทศ หรือแม้กระทั่งบทบาทในการให้บริการด้านสุขภาพแก่ชุมชน เช่น เป็นสถานที่ฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย เป็นศูนย์กลางให้กับชุมชนในการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น แต่ปัจจุบันพระสงฆ์ยังคงประสบปัญหาสุขภาพเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการดูแลสุขภาพ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ระบุว่ารัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึงเสริมสร้างประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพพระภิกษุสงฆ์จำนวนมากมีปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด และภาวะไขมันในเลือดสูง สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากอาหารที่รับใส่บาตรจากการทำบุญของประชาชนที่มีจิตศรัทธา แต่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหาร

ส่งถึงผลเสียต่อการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ นอกจากนี้พระสงฆ์บางรูปยังมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ในปัจจุบันพระสงฆ์ไทยนับแสนรายป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมการฉันภัตตาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ฉันภัตตาหารไม่ถูกโภชนาการ ดังนั้นองค์กรสุขภาพเร่งเดินหน้าธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ พัฒนาพระสงฆ์ผู้นำสุขภาพ เฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงในวัด สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ “การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ไทย” ส่งเสริมสุขภาพการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพการวัดส่งเสริมสุขภาพและธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติโดยมีรูปธรรมสำคัญ ได้แก่ วัดส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาสนับสนุนกลไกในระดับพื้นที่ซึ่งวัดเป็นศูนย์กลางรวมจิตใจพระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน ต้องอาศัยศาสตร์และศิลป์ในการป้องกัน ฟื้นฟู พัฒนาให้ความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี เพื่อส่งเสริมดูแลพระสงฆ์ตามหลักธรรมวินัย และเป็นผู้นำด้านสุขภาวะแก่ชุมชน สังคม เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

จากสภาพปัญหาผู้วิจัยเห็นว่า “กลไกการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม” เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม เพื่อพัฒนาคู่มือเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสร้างเครือข่ายสุขภาวะพระสงฆ์ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม เพื่อที่จะได้รู้เท่าทันต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยังสามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้โดยความร่วมมือกันกับทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานของรัฐและเอกชน ชุมชนและสังคมกับการดูแลอุปัฏฐากพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย โดยยึดหลักธรรมนูญของพระสงฆ์พุทธศักราช 2560 เป็นสำคัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม
2. เพื่อพัฒนาคู่มือเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม
3. เพื่อสร้างเครือข่ายสุขภาวะพระสงฆ์ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ในการร่วมกิจกรรมกับพระสงฆ์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกตกิจกรรมกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นใช้การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้วิธีวิทยาวิจัยการแบบผสมผสาน ดังนี้

1.1 การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดหลักการ ความเป็นมารูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา

1.2 การศึกษาในภาคสนามเชิงคุณภาพและปฏิบัติ (Field Study/ Qualitative Research /Action Research) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาทั้งในระดับนโยบาย องค์กร และระดับชุมชนในพื้นที่

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้บริหารระดับสูงตัวแทนพระสงฆ์ในระดับอำเภอ ตัวแทนประชาชน ชุมชนผู้ที่เกี่ยวข้องกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และองค์กรที่ทำงานด้านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อให้เห็นแนวคิดหลักการรูปแบบ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา จำนวน 7 วัด ในจังหวัดนครปฐมที่เป็นกรณีศึกษา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) การปฏิบัติการในพื้นที่

4. การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การปฏิบัติการในพื้นที่เป็นกระบวนศึกษาวิจัยโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม อภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการศึกษาพัฒนากิจกรรมกลไกการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ได้มีหน่วยงานต่าง ๆ ดำเนินการแก้ไขปัญหาอยู่แล้วแต่เป็นเพียงโครงการเฉพาะกิจที่ขาดระบบกลไก การดำเนินงานขาดการบูรณาการพระสงฆ์จะมีหลักประกันสุขภาพ แต่เมื่ออาพาธยังมีปัญหาในการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์จะสามารถเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในพระสงฆ์ให้มากขึ้น ตลอดทั้งการมีกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์ที่ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย และลดการเกิดโรคเรื้อรังในพระสงฆ์ได้พร้อมทั้งส่งเสริมให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดี สามารถสืบสานและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐาปะณี คงรุ่งเรือง ได้วิจัยเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพของ

พระสงฆ์ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่เข้าใจความหมายของคำว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน ความหมาย รวมถึงการปฏิบัติตามกิจของสงฆ์ด้วย พระสงฆ์ทำกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่เป็นการเดินบิณฑบาตโดยใช้เวลาวัน ละประมาณ 1 ชั่วโมงทุกวัน เหนื่อยพอประมาณ ซึ่งถือว่าเป็นการมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังมีการทำกิจกรรมอื่น เช่น การเดินจงกรม กวาดลานวัด ซักเครื่องนุ่งห่ม จีวรตลอดจนการปรับภูมิ ทัศน์ภายในบริเวณวัด การบริหารร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ ฤาษีดัดตน การบริหารร่างกายเพื่อการทรง ตัวด้วยเก้าอี้ กิจกรรมบางประเภทพระสงฆ์จะทำในกุฏิในพื้นที่ส่วนตัว กิจกรรมเหล่านี้พระสงฆ์ทำได้ไม่ผิดพระธรรมวินัยการส่งเสริมให้พระสงฆ์มีกิจกรรมทางกาย พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่อยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการส่งเสริมอย่างจริงจังเพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพดี และเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยให้จัดทำเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ตลอดทั้งสร้างความรอบรู้ให้กับพระสงฆ์ และสร้างแกนนำพระสงฆ์ในการส่งเสริม สุขภาพและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้อยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำนโยบายในการส่งเสริม การมีกิจกรรมทางกายในพระสงฆ์ และจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัดทั่วประเทศ ด้านการเข้าถึงข้อมูลความรู้กิจกรรมทางกายและนำไปปฏิบัติพบว่า พระสงฆ์เข้าถึงข้อมูลความรู้จากสื่อออนไลน์ สื่อ ประชาสัมพันธ์ที่มีหน่วยงานแจกหนังสือที่ญาติโยมนำมาถวาย แต่ยังไม่พบการถวายความรู้ที่เป็นแบบแผนหรือเป็นรูปแบบที่ชัดเจน และพบว่าพระสงฆ์บางรูปมีการเข้าถึงข้อมูลน้อย จึงส่งผลให้มีความรู้ในการมีกิจกรรมทางกายภาพน้อย จึงต้องหาช่องทางและวิธีการให้พระสงฆ์เข้าถึงข้อมูลได้มากขึ้น ดังนั้นบุคลากรสาธารณสุขควรสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและส่งเสริมให้พระสงฆ์มีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอด้านโภชนาการด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางปัญญา

การพัฒนาคู่มือเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม อภิปรายผลได้ดังนี้

การบริหารร่างกาย เป็นการบริหารเพื่อให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นปกติไม่ใช่เพื่อความสนุกสนาน หรือการทำให้ร่างกายสมส่วน การบริหารร่างกายของพระสงฆ์ ต้องบริหารขันธ์ด้วยความสำรวมระมัดระวังทำในที่อันควร การบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ประโยชน์ของการบริหารร่างกายแบบเสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและปอดกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักลดลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะบริหารร่างกายช้าลง การเพิ่มปริมาณของเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกบิน ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจ และปอดสามารถควบคุมภาวะโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะไขมันในเลือดสูง การที่พระสงฆ์เดินบิณฑบาตทุกเช้าวันละ 1 ชั่วโมง การทำความสะอาดลานวัดทุกวันได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและร่างกายส่วนต่าง ๆ และการเดินจงกรมทำงานของระบบหัวใจและหายใจทำให้รายกายแข็งแรง เกิดการเผาผลานของพลังงาน มีสติ มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของสงฆ์ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิภาวดี สีตนไชย และกัมปนาท วงษ์วัฒนพงษ์ ได้วิจัยเรื่องการรับรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติตามธรรมนูญสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า 1) การรับรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติตามธรรมนูญสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวมอยู่ใน

ระดับมาก 2) การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า พระสงฆ์ที่มีอายุ พรรษา การศึกษา และตำแหน่งทางคณะสงฆ์ที่แตกต่าง มีความคิดเห็นต่อการรับรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติตามธรรมนูญสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน 3) ปัญหาอุปสรรค พบว่า เนื่องจากพระสงฆ์เป็นผู้รับหรือฉลองศรัทธาของญาติโยม จึงไม่สามารถเลือกฉันอาหารเป็นบางอย่างได้ แต่ต้องฉันอาหารให้ครบเพื่อฉลองศรัทธาของญาติโยม และพระสงฆ์ยังขาดการตรวจสุขภาพประจำปีรวมทั้งขาดการประชาสัมพันธ์ การสื่อสารข้อมูล ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับธรรมนูญสุขภาพของพระสงฆ์ ยังไม่เป็นรูปธรรมเท่าที่ควร แนวทางการปฏิบัติพบว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่รับทราบต่อการปฏิบัติตนของพระสงฆ์ต่อธรรมนูญสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อพระสงฆ์จะฉันอาหารแต่พอประมาณหรือไม่มากไม่น้อยจนเกินไป และฉันอาหารประเภทของหวานให้น้อยลงประชาชนจะได้ทราบถึงการปฏิบัติตนตามธรรมนูญสุขภาพ รวมทั้งพระสงฆ์ต้องตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเจ้าหน้าที่สาธารณสุขออกไปให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่พระสงฆ์เป็นระยะทุก 3 ถึง 6 เดือน

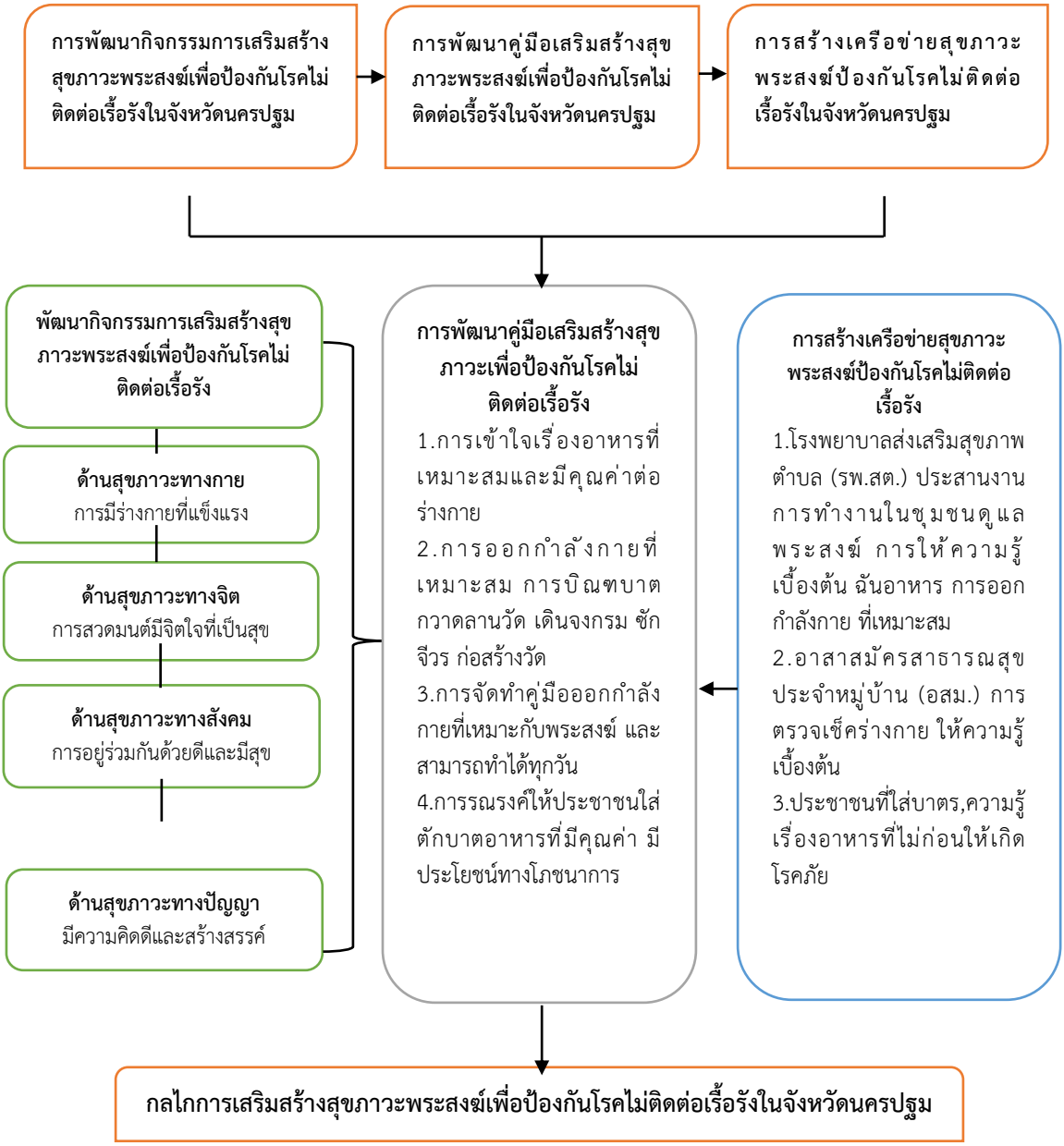
การศึกษาสร้างเครือข่ายสุขภาวะพระสงฆ์ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม อภิปรายผลได้ดังนี้

การศึกษาสร้างเครือข่ายสุขภาวะพระสงฆ์ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม กรมอนามัย กรมการแพทย์ โรงพยาบาลสงฆ์ดำเนินการส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้พื้นฐานทางสุขภาพและการส่งเสริมสิทธิทางสุขภาพในการรักษาพยาบาลให้กับพระสงฆ์ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์ธงชัย สุนฺทราจาโร และคณะได้วิจัยเรื่องรูปแบบการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาวะพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า 1) พระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมามีการส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือกันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลพระสงฆ์อาพาธ 2) กระบวนการในการส่งเสริม ได้แก่ การพัฒนาความรู้ช่วยเพิ่มความสามารถของบุคลากรในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพสามารถค้นหาได้จากสื่อต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ อินเตอร์เน็ต สื่อออนไลน์ การจัดตั้งพระสงฆ์แกนนำ การส่งเสริมสุขภาพร่วมกับภาคีเครือข่าย 3) รูปแบบการดูแลสุขภาพ คือ การบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพร่วมกับภาคีเครือข่าย การพัฒนาสภาพแวดล้อมดี การมีสุขภาพจิตที่ดี และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระสุธีรัตนบัณฑิต และพระมหาสุรไกร ชินพุทฺธิสิริ (คงบุญวาสน์) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาองค์ความรู้สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อการขยายต่อองค์ความรู้และสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการในการดูแลสุขภาวะพระสงฆ์และชุมชน พบว่า โดยการพัฒนาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาโดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภาคีเครือข่ายทางสุขภาพ ได้แก่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นภาคีเครือข่ายในการเข้าร่วมกับองค์กรทางพระพุทธศาสนาเพื่อการสร้างสังคมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งออกเป็น 5 ประการได้แก่ 1) เครือข่ายคณะสงฆ์ปกครอง 2) เครือข่ายพระสงฆ์นักพัฒนา 3) เครือข่ายพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนา 4) เครือข่ายขบวนการพุทธใหม่ 5) เครือข่ายการศึกษาคณะสงฆ์ สร้างการตระหนักถึงบทบาทการพัฒนาสังคมสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาที่ครอบคลุมมิติกาย จิต ปัญญา และสังคม 2) สร้างและพัฒนาพื้นที่กิจกรรม และกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาให้เกิดขึ้นใน 20 พื้นที่จังหวัดต้นแบบ

พบว่า การร่วมมือดำเนินการกับฝ่ายต่าง ๆ ของมหาเถรสมาคมสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ มหาวิทยาลัยสงฆ์ รวมทั้งภาคีเครือข่ายที่จะเข้าร่วมสนับสนุนการสร้างสังคมสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นฝ่ายได้ ดังนี้ 1) ฝ่ายเผยแผ่ขับเคลื่อนโครงการ 2) ฝ่ายสาธารณูปการขับเคลื่อนโครงการประชา รัฐ วัด สร้างสุขด้วยกิจกรรม 5 ส. และ 3) ฝ่ายสาธารณสงเคราะห์ขับเคลื่อนโครงการ 3) ขับเคลื่อนและสนับสนุนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาและการสนับสนุนโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา (โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5) ของมหาเถรสมาคม พบว่าเกิดเป็นพื้นที่ศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาจำนวนทั้งสิ้น 15 แห่ง ที่ทำหน้าที่ในการพัฒนาและยกระดับสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้กับผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมกับโครงการ

การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางกายทุกครั้งเพื่อให้พระสงฆ์ทุกรูปมีความรู้ด้านสุขภาพและตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ การดูแลตนเองทั้งเรื่องอาหารการรักษาสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายสภาพแวดล้อมและการพักผ่อนอย่างเหมาะสมการฝึกฝนพัฒนาจิต และปัญญาเพื่อให้มีความพร้อมต่อการทำหน้าที่ผู้สืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างเต็มที่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “กลไกการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายและข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ขอเสนอแนะในเชิงนโยบายเกี่ยวกับหน่วยงานของรัฐ ในการส่งเสริมการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์โดยการสนับสนุนให้ประชาชนได้ศึกษาเข้าใจในการบริโภคอาหารของพระสงฆ์รณรงค์ให้พระสงฆ์

ได้รับความรู้ด้านสุขภาวะอย่างแท้จริง และการสร้างเครือข่ายให้ความรู้กับพระสงฆ์อย่างจริงจังและเข้าถึงคุณภาพชีวิตสุขภาวะชีวิตดีที่และมั่นคงตามธรรมนูญของพระสงฆ์

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ควรส่งเสริมให้ความรู้กับภาครัฐและเอกชนรณรงค์เสียงตามสาย กระจายข่าว แนะนำในชุมชนตามบ้านในการใส่บาตรแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์

2. ควรส่งเสริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของพระภิกษุสงฆ์เรื่องอาหารลดการจำวัด โดยการจัดการอบรมพระภิกษุสงฆ์ตรวจสุขภาพพระภิกษุสงฆ์ทุก 3 เดือน จัดทำคู่มือการดูแลสุขภาวะ

3. ควรติดโปสเตอร์ให้ความรู้เป็นแผ่นถาวร แจกแผ่นพับ โดยเฉพาะให้แม่ค้าที่ทำกับข้าวมาขายหน้าวัดในวันพระไวยาวัจกรช่วยประกาศในวันพระหลีกเลี่ยงอาหารทอด มัน หวาน เค็ม เผ็ด

4. ควรมีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมให้พระสงฆ์ได้บริหารร่างกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้โดยตรงไม่ขัดต่อหลักพระธรรมวินัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยเรื่อง “กลไกการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงวิชาการดังนี้

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับ “การส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนากลไกพระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน”

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับ “ความรอบรู้และนวัตกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามวิถีพุทธกับศาสตร์สมัยใหม่”

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับ “ชีวิตกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ตามหลักโยคะ”

เอกสารอ้างอิง

ธิติวุฒิ หู, กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ที่เกิดจากพฤติกรรม ป้องกันได้. https://www.phyathai.com/article_detail/3697/th

ฐาปะณี คงรุ่งเรือง.(2565) รายงานการวิจัย. ความรอบรู้ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย, สำนักส่งเสริมสุขภาพอานามัย.

ประเวศ วะสี, (2541). บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอภิวัฒน์ชีวิตและสังคม. กรงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.

สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, (2556), พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. นนทบุรี: บริษัท ธนาเพรส จำกัด

วิภาวดี สีตนไชย และกัมปนาท วงษ์วัฒนพงษ์. (2564). รายงานการ. วิจัยเรื่องการรับรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติตามธรรมนูญสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม.

พระสมุห์ธงชัย สุนฺทราจาโร และคณะ.“รูปแบบการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาวะพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมา” บทความวิจัย, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม - กุมภาพันธ์ 2565.

พระสุธรัตนบัณฑิต และพระมหาสุรไกร ชินพุทธิสิระ (คงบุญวาสน์). (2564). **รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา.** วารสารวิชาการร้อยแก่นสาร. ปีที่ 6 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน กันยายน.