



- 4) ไม่มีสิ่งรบกวน
- 5) สื่อในการสนทนาที่เหมาะสมกับกลุ่มวัย

❖ 5. เมื่อมีปัญหาสุขภาพ ควรพูดกับใคร

- 1) คู่สมรส เพราะใกล้ชิดดูแลกันมาตลอด
- 2) คนที่ไว้วางใจ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง คนในครอบครัว
- 3) คนที่มีความรู้เรื่องนั้นดี เช่น หมอ ผู้เชี่ยวชาญ
- 4) เพื่อนร่วมงาน
- 5) เพื่อนสนิท เพราะเข้าใจเราและไว้ใจได้
- 6) พระ ช่วยด้านจิตใจ

❖ 6. ประสบการณ์การสนทนาธรรม

มีการชี้แนะ เหตุ/ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพ

❖ อาหาร-วิถีพุทธ

❖ 1. ความสำคัญ

อาหาร-วิถีพุทธ หมายถึง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ตามหลักโภชนาการโดยใช้หลักพุทธธรรม ควบคุมจำนวนและคุณภาพอาหารที่รับประทาน

❖ 2. การรับประทานเพื่อสุขภาพ

- 1) การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ
- 2) รับประทานอาหารตามสัดส่วน 2:1:1 (ผัก/ผลไม้:เนื้อสัตว์:ข้าว)
- 3) รับประทานอาหารให้พอประมาณกับการใช้พลังงาน ตามหลักโภชนาการตามมติของสภา รุ้จักประมาณ

ในการบริโภค และมีสมาธิปฏิบัติ คือทางสายกลาง ไม่อึดมากเกินไป

- 4) รับประทานอาหาร ลดอาหารหวาน มัน เค็ม โดยพิจารณาอาหารก่อนรับประทานตามหลัก

อาหารแปดประการ-สัญญา คือ อาหารที่รับประทานแล้วก็เป็นสิ่งปฏิกุศล หลักโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาอย่างแยบคาย รู้คุณ รู้โทษและหลักปัจจัยสันนิสิตศีล คือ การบริโภคปัจจัย 4 ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง เพื่อหล่อเลี้ยงให้ชีวิตอยู่ได้



- 5) รับประทานอาหารเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก แนะนำให้ทานผักหลายสี (5 สี) ต่อวัน
- 6) อาหารว่าง ควรให้เป็นผลไม้ น้ำเปล่า น้ำผลไม้
- 7) ดื่มน้ำ 8-10 แก้ว/วัน และดื่มตามตารางเวลา

❖ 3. หลักในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- 1) งดเนื้อสัตว์ รับประทานปลาเป็นหลัก รับประทานผักเป็นพื้น
- 2) รับประทานอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด
- 3) ลดการใส่สารปรุงแต่ง
- 4) ลดหวาน มัน เค็ม
- 5) พืชสด ลดเกลือ เนื้อน้อย ด้อยมัน น้ำตาลต่ำ
- 6) สูตรอาหารเช้า 7 5 5 (7= ผลไม้/ผักหรือธัญพืช 7 สี /5 = ทานครบ 5 หมู่ /5 = ผักพื้นบ้าน 5

รส ผาด เปรี้ยว ขม จืด เย็น)

- 7) รับประทานร้อน-เย็น ตามหลักพระพุทธเจ้า
- 8) เลือกผัก/ผลไม้ที่ปลูกเอง

❖ 4. อาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

- 1) อาหารหมักดอง
- 2) อาหารที่มีไขมันเทียม (ไขมันทรานส์)
- 3) น้ำแข็ง น้ำเย็นจัด
- 4) อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม
- 5) อาหารปนเปื้อน/มีสารเคมีเป็นพิษ เพราะ ตับ ไต ต้องทำหน้าที่กำจัดของเสียส่วนรับประทาน

อาหารออกไปเพิ่มขึ้น ร่างกายย่อยยาก ร่างกายนำไปใช้ไม่หมดสะสมในรูปไขมัน มีของเสียตกค้างในร่างกายมาก

❖ 5. ประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ

- 1) ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย
- 2) สุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา สังคม
- 3) ไม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง



4) เมื่อเจ็บป่วยก็จะฟื้นคืนสภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน ไม่มีโรคแทรกซ้อน

❖ 6. แนวทางการรับประทานอาหารเมื่อเจ็บป่วย

- 1) รับประทานอาหารเฉพาะโรค เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- 2) เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
- 3) ทานผลไม้ต่อนท้องว่าง

❖ 7. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหาร

- 1) รับประทานอาหารหลังตื่นนอนไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- 2) ใช้เวลาในการรับประทาน 20 นาที/ครั้ง โดยการเคี้ยวอย่างน้อย 10-20 ครั้ง/คำ
- 3) ระยะเวลาที่เหมาะสม : มื้อเช้า 07.00-08.00 น./มื้อมกลางวัน 12.00-13.00 น./มื้อเย็น 18.00-19.00 น.

❖ ออกกำลังกาย

❖ 1. ความสำคัญ

การออกกำลังกาย-วิถีพุทธ หมายถึง การออกกำลังกายแบบปกติสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที โดยใช้สติสัมปชัญญะและสมาธิควบคุมตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย รวมทั้งการปฏิบัติธรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การกราบพระรัตนตรัยแบบเบญจางคประดิษฐ์ การปฏิบัติอาณานสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ การเดินจงกรม การปฏิบัติโยคะ การบริหารกาย เป็นต้น

❖ 2. วิธีการออกกำลังกาย-วิถีพุทธ

- 1) ออกกำลังกายแบบปกติสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
- 2) ออกกำลังกายในการป้องกันโรค เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป
- 3) ออกกำลังกายโดยใช้สติ สมาธิ ได้แก่ การกราบพระรัตนตรัยแบบเบญจางคประดิษฐ์/การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ/การเดินจงกรม/การฝึกโยคะ เป็นต้น

❖ 3. ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ประมาณ 30-60 นาที และเวลาที่เหมาะสม ช่วงเช้า 05.00-07.00 น. ช่วงเย็น 16.00-17.00 น. ความถี่ในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้ง/วัน

❖ 4. รูปแบบของการออกกำลังกาย

- 1) โยคะ
- 2) ไทเก๊ก
- 3) การทำสมาธิบำบัดแบบ SKT
- 4) การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์
- 5) เดินจงกรม
- 6) Tri-exercise (โยคะ ฤาษีตัดตน เต้าเต๋อ)

❖ 5. การนำหลักธรรมทางศาสนามาใช้ในการออกกำลังกาย

- 1) กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ตามจังหวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย



- 2) ใช้สติ สัมปชัญญะ และสมาธิ ควบคุมร่างกายตลอดเวลา
- 3) ประเมินตนเองขณะออกกำลังกาย

❖ 6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ต้องมีการออกกำลังกายได้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) หัวใจและการไหลเวียนโลหิต 2) ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ 3) ความยืดหยุ่นของเอ็นและข้อต่อ การออกกำลังกายแบบกระฉับกระเฉงต่อเนื่องกันอย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน หรืออย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี ช่วยให้อายุยืนยาวและชะลอความเสื่อมของร่างกายปรับสมดุลในระบบต่าง ๆ ของร่างกายอีกทั้งช่วยในการทรงตัว ทำให้เดินได้คล่องแคล่ว อด้อตราเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้ม กระดูกแข็งแรงไม่แตกหักง่าย ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจ ทำงานดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้อเสื่อม ทำให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะดูเป็นหนุ่มเป็นสาว ดูอ่อนกว่าวัย การออกกำลังกายมีผลต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

- 1) กระดูก ทำให้มีความหนาและแข็งแรงขึ้น
- 2) ข้อต่อ เอ็นข้อต่อ มีความเหนียวและหนาขึ้น ข้อต่อแข็งแรง
- 3) กล้ามเนื้อ เอ็นของกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นได้มาก
- 4) ระบบหายใจดีขึ้น กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ปอดขยายมากขึ้น ขณะพักอัตราการหายใจจะต่ำลง ประหยัดพลังงานที่ใช้ในการหายใจ ปริมาตรอากาศที่หายใจเข้า-ออกได้สูงสุดเพิ่มมากขึ้น
- 5) ระบบไหลเวียน หัวใจมีปริมาตรมากขึ้น ไม่เกิดการขาดเลือดได้ง่าย ขณะพักอัตราการเต้นของหัวใจช้าลงเป็นการประหยัดพลังงานของหัวใจ ปริมาตรเลือดที่สูบฉีดออกได้สูงสุดเพิ่มขึ้น
- 6) หลอดเลือด มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อมากขึ้นหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ความดันเลือดต่ำลง
- 7) ระบบประสาท การสั่งงานทำงานได้ดีขึ้น ระบบประสาทเสีทำงานได้สมดุลกันทั้งขณะพักและออกกำลังกายอวัยวะต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น
- 8) จิตใจ ลดความเครียดได้ทันที

❖ 7. ข้อควรระวังของการออกกำลังกาย

- เหมาะสมกับวัย สภาพร่างกาย และโรค
- ความปลอดภัยของสถานที่
- ไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที ควรจะมีการพักอย่างน้อย 20-30 นาที



❖ อารมณ์-วิถีพุทธ

❖ 1. ความสำคัญ

อารมณ์-วิถีพุทธ หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทางภายในและภายนอกร่างกาย ที่สามารถควบคุมหรือระงับด้วยการมีสติสัมปชัญญะและสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เห็นความเกิดดับ ของอารมณ์และความคิด การสำรวมอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เท่าทันการกระทบสัมผัส รู้ถึงเวทนา ความรู้สึก สามารถปรับอารมณ์ ระงับ ละเว้น ความโลภ โกรธ หลง ด้วยเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิต ด้วยขันติธรรม คือ ความอดทน และทมะ ความอดกลั้น เป็นต้น

❖ 2. การจัดการความเครียด-ความโกรธ/เฉียบพลันและการทำให้อารมณ์ดี

- 1) หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้โกรธ ให้อภัย
- 2) คิดบวกเปลี่ยนวิธีคิด
- 3) หายใจยาวๆ ลึกๆ
- 4) นับเลขคู่ 11 22 33 ...
- 5) ขอบคุณเหตุการณ์/บุคคล ที่เข้ามาฝึกฝน
- 6) สังวรณ อินทรีย์ 6 และผัสสะทั้ง 6

❖ 3. การจัดการกับอารมณ์ด้วยหลักธรรม

- 1) หายใจระลึกรู้ กับลมหายใจ อานาปานะสติ
- 2) ศึกษาสังขธรรมชีวิต แก่นธรรมของธรรมมะ
- 3) ฝึกอย่างสม่ำเสมอ (4:7:8 หายใจเข้าทางจมูก:กลั้นไว้:หายใจออกทางปาก) ชัดเกลตาตนเองอย่าง

ต่อเนื่อง

- 4) ทบทวนตนเอง ไม่เพ่งโทษผู้อื่น
- 5) ระลึกเสมอในกฎ ไตรลักษณ์ (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป)



นาฬิกาชีวิต - วิถีพุทธ

❖ นาฬิกาชีวิต- วิถีพุทธ หมายถึงการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ด้วย 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ และสมาธิต่อเนื่อง ตามช่วงเวลาของนาฬิกาชีวิตในรอบ 24 ชั่วโมง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัย และสุขนิสัยประจำตัวดังนี้



ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ 2 - 3 แก้ว	ลำไส้ใหญ่ ปอด
05.00 - 07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	ลำไส้ใหญ่ ปอด
07.00 - 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00 - 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00 - 13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มื้อหนัก)	หัวใจ
13.00 - 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00 - 17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00 - 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว	ไต
18.00 - 19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง	ไต
19.00 - 22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงสีฟัน ดื่มน้ำ 2 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(01.00 - 03.00 น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(03.00 - 05.00 น.)	นอนหลับสบาย	ปอด



ตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีพุทธในโรงพยาบาล โรงพยาบาลพนสนิมคม จังหวัดชลบุรี

โรงพยาบาลพนสนิมคม เป็นโรงพยาบาลขนาด 120 เตียง ระดับ M2 ให้บริการจริง 156 เตียง อัตราครองเตียง ร้อยละ 128 มีวิสัยทัศน์ คือ เป็นโรงพยาบาลชุมชนที่เป็นเลิศด้านบริการสุขภาพในภาคตะวันออก ปี 2561 มีพันธกิจการดำเนินงานสามด้าน ดังนี้ 1) บริการส่งเสริม ป้องกัน รักษาฟื้นฟูโดยแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนไทยครอบคลุม กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ ตอบสนองความต้องการของประชาชนในพื้นที่ 2) สร้างเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง 3) เน้นการเรียนรู้ของบุคลากร ต่อเนื่อง ทันสมัย และมีความสุข

กลยุทธ์โรงพยาบาลวิถีพุทธ

1. สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดบรรยากาศ
2. กำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมโรงพยาบาลวิถีพุทธ
3. เพิ่มพูนองค์ความรู้และทักษะด้านการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ
4. สร้างแกนนำทั้งเจ้าหน้าที่และผู้มารับบริการ
5. สร้างเครือข่ายและเผยแพร่สู่สาธารณะ

กลยุทธ์ที่ 1 สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดบรรยากาศ

หอพระพุทธรูปเมตตาบรรจพระบรมสารีริกธาตุ

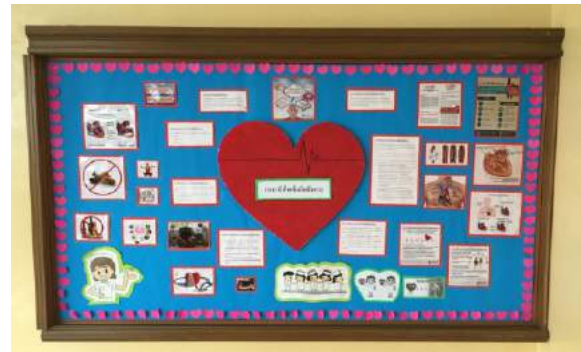


มุมพักผ่อนที่สะอาด สงบและปลอดภัย สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้รับบริการ





บริการหนังสือ สื่อสิ่งพิมพ์ แผ่นพับ



บอร์ดให้ความรู้การรักษาพยาบาลวิถีพุทธ (3ส.3อ.1น.)



ที่นั่งพระภิกษุ/ที่นั่งก่อนแจกคิว



- กิจกรรม เวลา 10.00 น. เปิดเสียงตามสาย/บทความธรรมะ
 เวลา 14.00 น. เปิดเพลงบรรเลง
 เวลา 20.00 น. สวดมนต์ก่อนนอน

มุมหนังสือธรรมะ

- แจกหนังสือธรรมะ/สวดมนต์
- หนังสือบทสวดมนต์/แผ่นเมตตา ประกอบด้วย



- 1) บูชาพระรัตนตรัย ส่งผลให้ มีเสน่ห์ แคล้วคลาด
- 2) นอบน้อมพระรัตนตรัย ส่งผลให้ จิตใจสงบ
- 3) สรรเสริญพระพุทธเจ้า ส่งผลให้ ชีวิตร่มเย็น
- 4) ไตรสรณคมณ์ ส่งผลให้ หลุดพ้น
- 5) กราบพระรัตนตรัย ส่งผลให้ ชีวิตอุดมด้วยมงคล
- 6) แผ่เมตตาให้ตนเอง ครอบครัว และผู้ป่วยที่เสียชีวิตในโรงพยาบาลพนสนนิคม

ห้องละหมาด สำหรับผู้ป่วยและญาติทุกวันตั้งแต่เวลา 8.00-20.00 น.



กลยุทธ์ 2 กำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมโรงพยาบาลวิถีพุทธ

ปี 2557 โรงพยาบาลพนสนนิคม ได้รับเลือกจากมูลนิธิอุทัย สุขสุข ร่วมกับสำนักบริหารการสาธารณสุขให้เป็นโรงพยาบาลนาร่อง ของเขต 6 ด้านการรักษา พยาบาล วิถีพุทธมีการดำเนินงานจัดตั้งทีมพัฒนาคุณภาพบริการตามแนวรักษาพยาบาลวิถีพุทธ จัดให้มีการรักษาพยาบาลวิถีพุทธตามบริบทของโรงพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยนอกโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง HIV โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้นและได้บูรณาการวิถีพุทธในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในกลุ่มผู้ป่วยในและที่บ้านโดยมีเครื่องมือในการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ ประกอบด้วย 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น. (นาฬิกาชีวิต)

ผู้ป่วยนอก เวลา 8.15-8.25 น. วันราชการ กิจกรรม 3ส. 3อ. 1น.





ตักบาตรบริเวณบ้านพักเจ้าหน้าที่ ตักผู้ป่วยนอก ตักอุบัติเหตุและตักผู้ป่วยในทุกวันศุกร์



ถวายภัตตาหารพระสงฆ์อาพาธ ที่มาตรวจในแผนกผู้ป่วยนอกอาหารมาจากการทำบุญ



การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย



สวดมนต์/นั่งสมาธิ 2 ครั้ง/เดือน นั่งสมาธิก่อนประชุม 5 นาที





ผู้บริหารเป็นแบบอย่างในการเจริญสมาธิ



งดเหล้าเข้าพรรษา

การออกกำลังกาย เช่น SKT/โยคะ/ฤๅษีดัดตน/วิ่ง/แอโรบิก



จัดอบรมสุขภาพดีวิถีพุทธสำหรับผู้บริหาร หัวหน้าฝ่าย/งาน





กลยุทธ์ 3 เพิ่มพูนองค์ความรู้และทักษะด้านโรงพยาบาลวิถีพุทธ

โครงการปฏิบัติธรรมของเจ้าหน้าที่ ทุกปี โดย ใช้งบประมาณเงินบำรุง ที่ วัดป่าโชติธรรม พุทธสาวิกาศูนย์ชิปปัญญ์



ปฐมนิเทศเจ้าหน้าที่ใหม่ ทุกปี การรักษาพยาบาลวิถีพุทธพฤติกรรมบริการ หลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4



กลยุทธ์ 4 สร้างแกนนำ

ต้นไม้พูดได้



จิตอาสา คลินิกทอแสง





กลยุทธ์ 5 สร้างเครือข่ายและเผยแพร่สู่สาธารณะ

อบรมการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ ให้กับสมาชิก/แกนนำชมรมผู้สูงอายุ /จิตอาสา รพ.พนัสนิคม/ แกนนำผู้ป่วย/อสม.



ถวายความรู้ แต่พระภิกษุสงฆ์ เพื่อนำไปถ่ายทอด/ขยาย สู่พระลูกวัดและญาติโยมที่มาทำบุญในวัด



มีส่วนร่วมกับชุมชนทอดผ้าป่า/บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ/ถวายเทียนพรรษา



ผลการดำเนินงาน

ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ที่เข้าโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธพบว่า ผลเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 92 ผลความดันอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95 ความพึงพอใจมากและมากที่สุดร้อยละ 92

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ผู้บริหาร มุ่งมั่นให้ความสำคัญ เป็นบุคคลต้นแบบ
2. บุคลากรโรงพยาบาลพนัสนิคมมีวัฒนธรรมด้านพุทธศาสนาอย่างยาวนาน



3. บุคลากรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน วัด ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมสุขภาพต่าง ๆ
4. แกนนำผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้จากทีมงานไปถ่ายทอด ขยายผลในชุมชนของตนเอง (ตำบลวัดหลวง) และชุมชนอื่น ๆ (เทศบาล)

ตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีพุทธในชุมชน โรงพยาบาลคุณธรรม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังคอง อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังคอง ตำบลวังคองมีประชากรในพื้นที่ 3,125 คน มีโรงเรียนประถมศึกษา 3 แห่ง โรงเรียนมัธยม 1 แห่งวัด 2 แห่ง ที่พักสงฆ์ 3 แห่ง มีอาสาสมัครสาธารณสุขจำนวน 66 คน การดำเนินงานได้นำหลัก 3ส. สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม มาบูรณาการในงานทุกกลุ่มวัยบูรณาการในทุกงาน



ปฏิบัติ 3 ส. ที่รพ.สต. วันคลินิก NCD ก่อนตรวจรับยา/มีพระภิกษุร่วมออกเยี่ยมบ้าน



ฝึกปฏิบัติปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ/อบรมเชิงปฏิบัติการ 3ส. 3อ. 1น.



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชรสาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย



พัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขและเครือข่ายคนต้นแบบ



อบรมสม.น้อยจิตอาสาที่มหมครอบครัว



โรงเรียนประถมและชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษ



ขยายความรู้สู่ชุมชน



ภาคผนวกที่ 2

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิถีธรรม วิถีไทย 3ส. 3อ. 1น.

ศาสนาอิสลาม





แนวทางการดูแลสุขภาพวิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3ส. 3อ. 1น.

ศาสนาอิสลาม

สวดมนต์

❖ 1. ความสำคัญ

สวดมนต์ ในหลักศาสนาอิสลาม หมายถึง การวิงวอนขอ (DOA) การวิงวอนขอสามารถยังประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ เป็นการเตือนสติสถานะของตนเองว่าเป็นบ่าวของพระเจ้า สร้างความสัมพันธ์ที่ของบ่าวต่อพระเจ้า มุ่งหวังความเมตตาและความโปรดปรานจากพระองค์ เพิ่มการทำความดีของบ่าว สร้างมุมมองเชิงบวกต่อวิญญาน ภายใจ แบบองค์รวม สร้างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สามารถลดความวิตกกังวล สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีสำหรับการครองตนในอนาคต เป็นการชำระล้างบาปความผิดต่าง ๆ บำบัดรักษา เยียวยาตนเอง ได้รับการยกฐานะของบ่าวสู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าในโลกนี้และโลกหน้า

❖ 2. ประโยชน์ของการวิงวอนต่อสุขภาพ

- 1) เสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานที่ดียิ่งขึ้น
- 2) ช่วยเยียวยา ได้รับความเมตตา ความโปรดปรานจากพระเจ้า
- 3) สร้างความหวัง และมุมมองเชิงบวกแก่ชีวิต

❖ 3. วิธีการวิงวอนเพื่อให้ส่งผลดีต่อสุขภาพ

- 1) ตั้งใจมุ่งมั่นในการขอ
- 2) พยายามครองตนเป็นบ่าวที่ดี
- 3) เข้าใจความหมายของบทวิงวอนขอ
- 4) มีความไว้วางใจ มอบหมายตนต่อพระเจ้า

❖ 4. วิธีการปฏิบัติในการวิงวอนขอ

4.1 ก่อนวิงวอนขอ

- 1) ครองตนในสถานะมีน้ำละหมาด
- 2) แต่งกายปกปิด เอารัด (อวัยวะที่ต้องปกปิดตามหลักการ)
- 3) สถานที่สะอาด
- 4) หันหน้าไปทิศกิบลัต(ทิศที่มุสลิมหันหน้าไปยามละหมาด และขอดุอาอ์ นั่นคือ ที่ตั้งของ

อาคารหิญาซันดา กะอับะหฺ ในนครมักกะหฺ ประเทศซาอุดีอาระเบีย)

4.2 ขณะวิงวอนขอ

- 1) มีความตั้งใจแน่วแน่ขณะขอวิงวอน
- 2) มีความคาดหวังว่าพระเจ้าจะตอบรับดุอาอ์ อย่างแน่นอน
- 3) กล่าวบทวิงวอนด้วยน้ำเสียงที่เหมาะสมในโอกาสต่าง ๆ



4.3 ระยะเวลาในการวิงวอนขอ

1) บท AZKAR NABAWI

ยามเช้า – หลังละหมาดซุบฮี (ละหมาดช่วงรุ่งอรุณ) จนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น(หรือก่อนเที่ยง)

ยามเย็น – หลังละหมาดอัสนี (ละหมาดช่วงบ่าย) จนก่อนพระอาทิตย์ตก

2) ละหมาดฟิรดูภาคบังคับต้องปฏิบัติ (วาอิบ) วันละ 5 เวลา ได้แก่ ก่อนรุ่งอรุณ เที่ยง บ่าย

ค่ำ ตีง)

3) ละหมาดสุนัต ภาคส่งเสริม (ทำได้ผลบุญ หากไม่ทำก็ไม่บาป) ได้แก่ การละหมาดก่อน-หลังละหมาดฟิรดูภาคบังคับ และละหมาดสุนัตอื่น ๆ ตามที่ศาสนากำหนด

4) หลังการอาบน้ำละหมาด (การอาบน้ำละหมาด หมายถึง การทำความสะอาดก่อนปฏิบัติศาสนกิจ ได้แก่การล้างใบหน้า มือและแขนทั้งสอง ศีรษะ และเท้าทั้งสองโดยการใช้น้ำ ตามที่ศาสนากำหนด)

5) บทวิงวอนขอทั่วไป ตามกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ก่อน-หลังรับประทานอาหาร เข้านอน-ตื่นนอน ก่อน-หลังเข้าห้องน้ำ เข้า-ออกจากบ้าน และช่วงเวลาอื่นๆ ที่ประสงค์จะขอวิงวอนขอ ตามแนวทางคำสอนของท่านศาสดาที่ได้ทำเป็นแบบอย่างไว้

6) บทวิงวอนขอในเวลาพิเศษ ช่วงกลางคืน ช่วงถือศีลอด ช่วงเจ็บป่วย ช่วงเดินทาง เป็นต้น

❖ 5. ประสบการณ์จากการวิงวอนขอ

1) การสรรเสริญ ขอบคุณพระเจ้าในความเมตตา ความโปรดปรานหลังจากวิงวอนขอแล้วได้ตามที่คาดหวัง

2) กรณีวิงวอนขอแล้วยังไม่ได้ตามที่คาดหวัง ให้มีมุมมองเชิงบวก อดทน พยายามมุ่งมั่นวิงวอนขอ พยายามค้นหาสาเหตุ พยายามแก้ปัญหา รักษาการทำงานที่ต่อเนื่องและมอบหมายตนต่อพระเจ้าต่อไป

5.1 ผลที่ได้โดยไม่คาดหวังที่เกิดหลังการวิงวอนขอ

1) ผลด้านจิตใจ/จิตวิญญาณ

2) ผลการดำเนินชีวิต มีวินัย แบบแผนดีขึ้น

3) ผลด้านการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ในสังคมดีขึ้น

5.2 สาเหตุปัญหาที่ทำให้ไม่ยอมวิงวอนขอ

1) จัดแบ่งเวลาไม่ได้/ไม่ได้จัด

2) ไม่มีแรงจูงใจ/เหนื่อยล้า

3) ลืม/ไม่มีการเตือน

4) ไม่มีเพื่อน/ไม่มีผู้เชิญชวน/ไม่มีคนจัดการ

5) ไม่มีความรู้

6) สถานที่ไม่เอื้อ/สภาพแวดล้อมไม่เอื้อ

❖ 6. บทวิงวอนขอ (DOA) ที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ

1) การกล่าวพระนามของอัลลอฮ์ ในการเริ่มกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

2) บทวิงวอนประจำวัน ตามกิจกรรมต่าง ๆ

3) บทวิงวอนตามแบบฉบับท่านศาสดา (AZKAR NABAWI) ในช่วงเวลาเช้า-เย็นทุกวัน



- 4) การกล่าวสละมเมื่อพบปะกัน
- 5) บทวิงวอนเมื่อยามเจ็บป่วย
- 6) บทวิงวอนเมื่อยามเยี่ยมไข้
- 7) บทวิงวอนประกอบอิริยาบถต่างๆในขณะละหมาด
- 8) บทวิงวอนหลังละหมาด
- 9) บทวิงวอนหลังอาบน้ำละหมาด
- 10) บทวิงวอนเมื่อจาม (ทั้งผู้จามและผู้ใกล้ชิด)
- 11) บทวิงวอน รำลึกอื่น ๆ (Zikir)
- 12) บทวิงวอนสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลญาติผู้ใกล้ชิดอื่นๆ กับผู้ป่วย

❖ ❖ ❖ สมานี

❖ 1. ความสำคัญ

สมานีในหลักศาสนาอิสลาม คือ อีหม่าน (IMAN) ซึ่งหมายถึง ความศรัทธาในพระเจ้าที่ตั้งมั่นด้วยหัวใจ กล่าวออกมาด้วยวาจา และยืนยันด้วยการกระทำผ่านหลักปฏิบัติต่างๆ ระดับอีหม่านสามารถเพิ่ม และลดได้อีหม่านสามารถฟื้นฟูได้โดยเพิ่มระดับความเชื่อ ความศรัทธาในแนวทางที่ถูกต้องและเพิ่มระดับการปฏิบัติในการทำงานที่ดีต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ความสำคัญของอีหม่าน (IMAN) ต่อการดูแลสุขภาพสามารถแยกเป็น 2 ประเด็นดังนี้

1.1 อีหม่านที่ดี (ประโยชน์ของสมานีดี)

- 1) มีภูมิคุ้มกันและพลังในการต่อสู้กับอารมณ์ไม่ต่ำ
- 2) ดำรงชีวิตบนแนวทางที่ดี มีความพอเพียง มีความมุ่งหวังในการแสวงหาความเมตตา และความโปรดปรานจากพระเจ้า
- 3) มีความสามารถเอาชนะอุปสรรค การคล้อยตามของอารมณ์ เมื่อมีอีหม่านที่ดี (สมานีดี) ส่งผลให้หัวใจมีความสงบ เข้าถึงความรักที่มีต่อพระเจ้า ได้รับทางนำในแนวทางที่ถูกต้องในการดำรงชีวิต

1.2 อีหม่านอ่อนแอ (สมานีไม่ดี)

- 1) ส่งผลให้ขาดสำนึกในการทำงานและการดำเนินชีวิต
- 2) มองไม่เห็นคุณค่าของความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ
- 3) พิจารณาสິงต่างๆแค่บาปหรือไม่บาปเท่านั้น
- 4) ปฏิบัติศาสนกิจอย่างลวก ๆ เกียจคร้านในการปฏิบัติอิบาดะห์ เพิกเฉยการรำลึกถึงพระเจ้า



มองว่าอัลกุรอานไม่มีผลใด ๆ ต่อชีวิต

- 5) มีความโลภ ใช้ชีวิตหมกมุ่นกับโลกนี้และสุขสันต์ไปกับมัน
- 6) ไม่สนใจกิจการของพี่น้อง ผู้อื่น
- 7) รักในชื่อเสียงและความโด่งดัง เมื่ออิหม่ามอ่อนแอ (สมาธิไม่ดี) จะส่งผลให้หัวใจแข็งกระด้าง

มีความอดทนน้อยลง มีความเครียดง่าย ซึมเศร้า ชอบโทษผู้อื่น ตีโพยตีพาย เกิดความแตกแยกระหว่างพี่น้อง และผู้อื่น

❖ 2. การรักษาระดับอิหม่ามที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

- 1) กลับเนื้อกลับตัว (เตาบัต) ลดละเลิก ความผิดบาปอย่างต่อเนื่อง
- 2) ปฏิบัติกิจการที่ดีอย่างต่อเนื่อง
- 3) เพิ่มเวลาและคุณภาพในการประกอบศาสนกิจต่าง ๆ
- 4) สามารถรับรู้ตนเอง เมื่อชีวิตประสบกับสิ่งดี ๆ สิ่งไม่ดี ปัญหาด้านสุขภาพ และบททดสอบอื่น ๆ
 - 4.1) ช่วงที่มีความสุขคือช่วงที่ได้รับความปลอดภัยจากพระเจ้า ควรหมั่นเพิ่มพูนการทำดีให้

มากขึ้น

- 4.2) ช่วงเวลาเผชิญบททดสอบ ต้องมีความอดทน หมั่นตรวจสอบตนเอง วิงวอนขอจากพระเจ้า

มีมุมมองเชิงบวกกับสิ่งที่ประสบเจอ

- 4.3) ช่วงเวลาแห่งการเชื่อฟัง ควรปฏิบัติศาสนกิจด้วยความบริสุทธิ์ ปฏิบัติตามแบบแผนของ

ท่านศาสดา

- 4.4) ช่วงเวลาแห่งการฝ่าฝืน/ละเลย หากตกในสภาวะที่ไม่ดี ต้องรีบถอนตัวจากสิ่งนั้นขออภัย

โทษจากพระเจ้า (เตาบัต) ละเลิกและไม่หวนกลับไปอีก

❖ 3. เวลาที่เหมาะสมกับการรักษาระดับอิหม่าม

สามารถรักษาระดับอิหม่ามได้ตลอดเวลาไม่มีข้อจำกัด โดยพยายามใช้หลักการคุณธรรม (เอียะห์ซาน) ในการครองตน สร้างความตระหนัก รับรู้ว่าตนเองได้รับการเฝ้ามองจากพระเจ้าอยู่ตลอดเวลา และทุกครั้งที่ในการทำกิจการต่าง ๆ ให้มีความบริสุทธิ์ใจและมุ่งสู่พระองค์

❖ 4. สาเหตุที่ไม่มีการรักษาระดับอิหม่าม

การขาดจิตสำนึกในการดำเนินชีวิต พิจารณาสิ่งต่าง ๆ แค่ว่าบาปหรือไม่บาป ใช้ชีวิตหมกมุ่นกับโลกนี้ และสุขสันต์ไปกับมัน กลัวความตาย เพิกเฉยการรำลึกถึงพระเจ้า ส่งผลให้ปฏิบัติศาสนกิจอย่างลวก ๆ เกียจคร้านส่งผลให้หัวใจแข็งกระด้าง มีความอดทนน้อยลง มีอารมณ์แปรปรวน ร่างกายและจิตใจรู้สึกอ่อนล้า ไม่ว่าจะด้วยจากการทำงานหรืออะไรก็แล้วแต่ บางครั้งก็ทำให้รู้สึกไม่อยากทำอิหม่าม