

คุณค่าชีวิตและความหมาย กับการเยียวยาด้วยสมาธิบำบัด SKT



นางจิตนารา ไชยชนะ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 1 โรงพยาบาลลำปาง

จุดเริ่มต้น

จากการที่เป็นพยาบาลสนใจฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรมมาก่อน จะมองความเครียดเป็นผู้ก่อการร้ายตัวฉกาจที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและโรคต่างๆ ต้องการที่หาวิธีจัดการขจัดความเครียดที่มีประสิทธิภาพ เมื่อปี พ.ศ. 2540 ได้ไปปฏิบัติสมาธิที่ห้องอาจารย์รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (ขณะนั้นเรียนปริญญาโทคณะสาธารณสุขศาสตร์) อาจารย์ได้พูดถึงสมาธิเพื่อการเยียวยา จำคำได้ที่อาจารย์พูดไว้ว่า “สมาธิสามารถเยียวยาได้ถึงระดับเซลล์” ปี พ.ศ.2549 อาจารย์สมพรฯ ได้ลงไปสอนสมาธิบำบัด SKT เพื่อการเยียวยาที่โรงพยาบาลหาดใหญ่ จ.สงขลา เริ่มใช้สมาธิบำบัด SKT ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเอดส์ พบว่ามีผลต่อผู้ป่วยที่ฝึกคือ ค่า CD4 เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนและติดตามการฝึกปฏิบัติสมาธิ SKT ที่อาจารย์ลงไปสอนที่วิทยาลัยพยาบาลสงขลา วิทยาลัยพยาบาลตรัง โรงพยาบาลห้วยยอดและที่อื่นๆ อย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2550 ได้เรียนรู้การนำสมาธิ SKT ไปใช้ในการเยียวยา บำบัดอาการรบกวน อาการเจ็บปวด จากคุณนพพร ไพโรวัลย์สถาพร โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี ปี พ.ศ. 2550-2553 จึงได้ไปทดลองนำไปใช้เพื่อลดอาการเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็ง ลดอาการทุกข์ทรมานในผู้ป่วยระยะสุดท้าย เมื่อได้ผลเชิงประจักษ์จึงมีความเชื่อมั่นในสมาธิบำบัด เมื่อย้ายที่ทำงานไปรพ.ลำปาง ก็ใช้สมาธิบำบัดได้แพร่หลายในกลุ่มต่างๆ มากขึ้น รวมระยะเวลาการเรียนรู้ประมาณ 13 ปี



วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. ผู้ที่มารับบริการสามารถฝึกสมาธิได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อลดอาการทุกข์ทรมานที่รบกวนผู้ป่วยในกลุ่มต่างๆ
3. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้สมาธิบำบัด SKT ในการเยียวยาบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพ
4. เพื่อนำสมาธิบำบัด SKT ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีปัญหาซับซ้อนอื่นๆ ได้อย่างกว้างขวาง

เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. **ตนเอง** ใช้สมาธิบำบัด SKT ในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพตนเองบำบัดอาการเจ็บป่วยโรค Office Syndrome อาการเหนื่อยล้า ซึ่งจะทำให้เกิดพลังใจในการทำงาน

2. **ประชาชน** ส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มคนปกติ กลุ่มเสี่ยง คนป่วย กลุ่มวัยต่างๆ วัยเด็ก คนทำงาน กลุ่มสูงอายุ

3. **กลุ่มผู้ป่วยใช้ในโรงพยาบาล** กลุ่มโรคเรื้อรัง ชะลอไตเสื่อม ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้ป่วยซึมเศร้า ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย (ลดอาการเจ็บปวดทุกข์ทรมานระยะสุดท้าย) การใช้สมาธิบำบัดในบุคลากรที่มีการเจ็บป่วย (มะเร็ง/โรคจากการทำงาน)

4. **กลุ่มบุคลากร** ใช้สมาธิบำบัดในอาการเจ็บป่วยจากการทำงาน (ปัญหาปวดกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่าง) และมะเร็งให้กับเพื่อนร่วมงาน เผยแพร่การใช้สมาธิบำบัดในพยาบาลผู้รับผิดชอบงาน Palliative Care กระบวนการนำไปใช้

เริ่มต้นจากการใช้สมาธิบำบัด SKT ในการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัว

“คุณย่าเป็น พาร์กินสัน ได้ใช้สมาธิบำบัด SKT8 เยียวยา และให้ฝึกลมหายใจ ทำให้ลดอาการสั่นเกร็ง มีภาวะสุขสบาย นอนหลับได้ ขับถ่ายได้ดี หลังเยียวยา 3 วัน คุณย่าได้ให้รางวัลขอบคุณโดยโอนเงินใส่บัญชีเป็นเลขหลายหลัก” เมื่อลูกเป็นไข้ไม่สบาย ปวดศีรษะ ลมหัวโน ก็ใช้สมาธิบำบัด SKT นอกจากครอบครัว



แล้วก็นำไปใช้ในผู้สูงอายุที่ผ่าตัดขาจากอุบัติเหตุลุกยืนไม่ได้ก็สามารถลุกเดินได้ และผู้ป่วยมะเร็งโพรงจมูกที่รับเคมีบำบัด มีความเจ็บปวดทางกายและใจ ดูแลผู้ป่วยมะเร็งที่ทุกข์ทรมาน ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ส่งเสริมสุขภาพคนทำงานในสถานประกอบการ เป็นต้น ปี พ.ศ. 2553 ย้ายมาทำงานกลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลลำปาง รับผิดชอบเป็นทีมดูแลผู้ป่วยมะเร็งในคลินิกเคมีบำบัด ได้ใช้สมาธิบำบัด SKT ในผู้ป่วยมะเร็งลดอาการเจ็บปวด ลดความเครียด และใช้ในผู้ป่วยระยะสุดท้าย และงานอื่นๆ ตามมาคือ ใช้สมาธิบำบัดในคลินิกระงับปวด คลินิกไตเทียม โรงเรียนไต คลินิกสูงวัย คลินิกเบาหวาน ความดันโลหิตสูง วิทยากรในชุมชนเขตเทศบาล สถานประกอบการ โรงเรียน และบำบัดผู้ติดสารเสพติด เยี่ยมบ้าน และเป็นอาสาจิตอาสาดูแลผู้ป่วยข้างเตียงระยะสุดท้าย

เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
SKT7 ท่าปฏิบัติประจำ เพื่อเตรียมพร้อมในการทำงานในตอนเช้า อย่างน้อย 30 รอบ ลมหายใจ ลดอาการปวดสะบักขวาที่เรื้อรัง และเวลานั่ง ว่างๆ หากรู้สึกล้า ตึงกล้ามเนื้อ ก็จะใช้สมาธิขยับมือ (ใช้มือเดียว) พร้อมกับหายใจเข้าออก หายใจลึกๆ ยาวๆ	SKT1,3,7 ใช้สำหรับเป็นท่าพื้นฐานใน การสอนต่อ ด้วยเทคนิค ต่างๆ ขึ้นอยู่กับสภาพผู้ป่วย SKT8 เพื่อการ เหยียวยา/ สอนญาติ SKT5 ผู้ป่วยที่ปวดหลังมาก ผู้ป่วยติดสารเสพติด (ติดบุหรี่ 1 ราย) SKT5,7 พยาบาลติดเชื้อดื้อยา (น้ำท่วมปอด)	SKT1,3,7 สอนเป็นท่าพื้นฐานในรายที่มีปัญหา โดยใช้ SKT8 ก่อนตามด้วย SKT1,3,7 ** ท่าพื้นฐานในโรคทั่วไป เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไตเรื้อรัง นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดหัว ซึมเศร้า ฯลฯ SKT1,3,7 การส่งเสริมสุขภาพองค์รวม (กาย-จิต-อารมณ์-จิตวิญญาณ)



ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
	SKT8 ผู้ป่วยอาการหนัก ทุกราย ผู้ป่วยระยะ สุดท้ายมีภาวะ เหนื่อยให้ออกซิเจน ใช้ SKT8 ถ้ามี เสมหะในช่องเยื่อ หุ้มปอดให้กดปราณ ชั่วคราว 10 ครั้ง จะทำให้ผู้ป่วย หายใจโล่งไอเสมหะ ออกมาได้มาก ปอดจะโล่ง หลับได้ง่าย	
	SKT8 ผู้ป่วยหมดสติ SKT9,3 ผู้ป่วยปวดเรื้อรัง หลายตำแหน่ง หลังค่อม กระดูก พรุน เน่าเสื่อม	
	SKT3,5,7 ผู้ป่วยมีอาการ บ้านหมุน	
	SKT3,7 ผู้ป่วยโรคผิวหนัง	
	SKT3 ผู้ป่วยปวดเข่า	
	SKT7 ผู้ป่วยหลังผ่าตัด	



ตัวอย่างการเยียวยาด้วยสมาธิบำบัด SKT

1. สมาธิบำบัด SKT8 เพื่อการเยียวยาและสอน SKT7 ให้ญาติที่มีภาวะเครียด ความดันโลหิตสูง



สมาธิบำบัด SKT8



สมาธิบำบัด SKT7

2. สมาธิบำบัด SKT8 เพื่อการเยียวยาและให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิบำบัด SKT7 ในท่านอนต่อ (ถ้าผู้ป่วยทำได้)



สมาธิบำบัด SKT7 (ท่านอน)



สมาธิบำบัด SKT8

3. เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยทันตกรรมอายุ 28 ปี ทำงานนอกเวลาทุกวัน มีโรคประจำตัวคือ ความดันโลหิตสูงช่วงเย็นวันเสาร์ผู้ป่วยชอบไปตี๋มสุรา ทานหมูกะทะ มีอาการปวดศีรษะมาก อาเจียน ญาตินำส่งโรงพยาบาล แพทย์ส่ง CT พบเส้นเลือดปรี เริ่มมีเลือดออก ได้รับการผ่าตัดด่วน หลังผ่าตัด 10 วัน ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะไม่ลดลง ฉีดยามอร์ฟิน (MO.) วันละ 4-6 เข็ม หัวหน้าหอผู้ป่วยส่งรายละเอียดมาให้ผู้บำบัด

ผู้บำบัดจึงขอคำปรึกษาอาจารย์สมพร ได้รับการแนะนำให้ใช้สมาธิบำบัด SKT8 วันละ 3 ครั้ง ผู้บำบัดไม่สามารถทำได้ เพราะภาระงานประจำ จึงทำได้วันละครั้ง พ่อ-แม่ ผู้ป่วยก็ไม่พร้อมที่จะฝึก ให้ผู้ป่วยเรียนรู้ดูแลตนเอง เริ่มฝึก SKT7 บนเตียง หลังฝึกในวันแรกอาการปวดลดลงจาก 8 คะแนน เหลือ 2 คะแนน ให้ผู้ป่วยฝึก SKT7 วันละ 3 ครั้ง ผู้ป่วยฝึกวันละ 2 ครั้ง พบว่าลดยาแก้ปวดเหลือ 2 ครั้ง/วัน จึงเยียวยา ด้วย SKT8 วันละครั้งที่เหลือให้ ผู้ป่วยฝึก SKT7 ทุกวัน หลังฝึกวันที่ 2 พบว่าผู้ป่วย สามารถหยุดยา MO. ได้ พบว่าความดันโลหิตลดลง ผู้ป่วยได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดน้ำหนัก เลิกการดื่มสุรา แพทย์ให้หยุดยาความดันโลหิต (หลังผ่าตัด 3 เดือน)



สมาธิบำบัด SKT7 ในเจ้าหน้าที่ฯ หลังผ่าตัดสมองปวดศีรษะ

4. พยาบาลติดเชื้อวัณโรค (TB) ตื้อยา อ่อนเพลีย น้อย (น้ำในปอด) ใช้ SKT5 และ SKT7



สมาธิบำบัด SKT5



สมาธิบำบัด SKT7



ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเอง

1. เกิดความมุ่งมั่น มีพลังในการทำงาน มีความคล่องตัวในการทำงาน
2. ลดอาการปวดไหล่ สะบักขวา
3. ขับถ่ายได้ดีเป็นประจำทุกวัน

ผู้รับบริการ

1. ลดอาการปวดในผู้ป่วยมะเร็ง ลดอาการปวดหัวไมเกรน ลดความดันโลหิต
2. ทำให้จิตใจเบิกบานลดภาวะซึมเศร้า
3. ลดภาวะเครียด ในผู้ดูแลผู้ป่วยสูงอายุ และผู้ป่วยติดเตียง
4. หายจากโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ปวดสะบัก ลดอาการปวดเข่า ลดปวดหลัง
5. หายจากอาการบ้านหมุน เวียนศีรษะ

“พยาบาลเกษิณ บ้านหมุน 2 ราย รายแรกให้ฝึก SKT7 ที่บ้าน และช่วยพาฝึก SKT5 เป็นเวลา 2 วัน ขณะก็มรู้สึกผ่อนคลาย ลมออกจากหู ทำให้หายจากอาการ รายที่ 2 ใช้ SKT3 และ 7 ฝึกเองต่อเนื่อง 5 วัน จึงหายจากอาการบ้านหมุน”

6. ผู้ป่วยโรคหนังแข็ง (Scleroderma) 1 ราย หลังจากฝึกสมาธิบำบัด SKT3 และ 7 วันละ 1-2 ครั้ง ทำให้ผิวที่แห้งแข็ง ซีด มือเย็น มีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้นอย่างชัดเจน ผิวพรรณผ่องใส เลือดไปเลี้ยงใบหน้าเป็นสีชมพู กล้ามเนื้ออกราม ข้อมือ ยึดหยุ่นได้มากอย่างชัดเจน

7. ติดตามผู้ป่วยที่มีปัญหาปวดเข่า พบว่า การใช้สมาธิบำบัด SKT3 วันละ 1-2 ครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง) ทำให้ลดอาการปวด 3-6 คะแนน (ผู้สูงอายุ 16 ราย) ในรายที่ทำต่อเนื่อง จากเดินไม่ได้ปวดเข่า ยืนขาโก่งผิดรูป เท้ามีสีคล้ำ บวม หลังฝึกเท้าบวมยุบลง ผิวใส ในระยะ 7 สัปดาห์น้ำหนักลด 4 กิโลกรัม/ผู้ป่วยสูงอายุ ปวดเข่าเป็นตะคริวเกือบทุกคืน ต้องลุกขึ้นมาททายา หลังฝึกสมาธิบำบัด SKT3 ไม่เป็นตะคริวอีกเลย

8. ผู้หญิงอายุ 47 ปี อาชีพรับจ้างซักผ้า เกิดอุบัติเหตุเมื่อ 9 ปีก่อน แขนขวาหลุด หลังผ่าตัดปวดแปลบตลอดระยะ 9 ปี ทรมานมาก ทานยาแก้ปวดมาตลอดหน้าตาไม่สุขสบาย กังวลตลอดเวลา บ่นท้อแท้ เบื่อหน่าย ผอม ผิวหมองคล้ำ ฝึกสมาธิบำบัด SKT7 ในระยะเวลา 1 เดือน น้ำหนักเพิ่ม 3 กก. ผิวผ่องใส นอนหลับได้มีความสุข



ชุมชน

สามารถนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในกิจกรรมก่อน/หลังสวดมนต์เมื่อไปวัดในผู้สูงอายุ



ฝึกสมาธิบำบัด SKT ในกิจกรรมก่อน/หลังสวดมนต์

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ต้องเรียนรู้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง “ให้รู้แจ้งเห็นจริงก่อน”
2. กล้าที่จะทำ กล้าที่จะใช้จากนั้นนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้กับกลุ่มต่างๆ “สมาธิบำบัด SKT สามารถนำไปใช้ในงานได้ทุกแผนก”
3. นำเสนอให้ผู้ป่วยได้ลองฝึกให้ได้รับผลของการปฏิบัติให้ผู้ป่วยชอบและพอใจ เกิดความศรัทธาโดยเริ่มจากทำง่ายๆ ให้ทำได้ และประเมินผล
4. ฝึกในท่าที่ถูกต้อง ถูกทำ ถูกคน เพียงพอ ต่อเนื่อง
5. ประเมินได้ วัดผลได้ รู้แล้วทำได้ดีช่วยบอกต่อ สร้างเครือข่าย ทีมงาน พัฒนางานวิจัย

ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. การนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ลดอาการทุกข์ทรมาน
2. สอนสมาธิบำบัด SKT ใน Care Giver เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ลดความเครียด ลดความดันโลหิต และนำสมาธิบำบัด SKT ไปเยียวยาบำบัดผู้ป่วยสูงอายุที่บ้านต่อไป



3. สร้างเครือข่ายสมาชิกบำบัด SKT ใน อำเภอแม่ทะ โรงพยาบาลแม่ทะ รพ.สต.เถิง รพ.สต.กิวหลวง รพ.สต. อื่นๆ ที่นำสมาชิกบำบัด SKT ไปใช้ในคลินิก NCD
4. สมาชิกบำบัด SKT ในข้าราชการบำนาญสาธารณสุข ทำให้เกิดวิทยากรสมาชิกบำบัด SKT ที่สามารถสอนกลุ่มอื่นๆ ในชุมชนได้
5. ลดการใช้ยาในผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และผู้ป่วยซึมเศร้า
6. เมื่อไปเยี่ยมเขาแล้วจะมีคนมาบอกว่า “เป็นบุญ” “ได้บุญนะ” “โชคคินะที่ได้ฝึก” “โชคคินะที่ได้ทำ”

ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

1. การฝึกสมาชิกบำบัด SKT ต้องใช้เวลา บางคนฝึกได้ยาก ผู้ที่หายใจสั้นตื่น หายใจยาวไม่ได้ ผู้ฝึกต้องมีความเพียรพยายามและใส่ใจ ทำให้ผู้รับการฝึกเข้าถึงสภาวะผ่อนคลายสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ต้องใช้ความใส่ใจ ความเอื้ออาทร การติดตาม การสร้างแรงจูงใจให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
2. คนส่วนใหญ่พอหายหรืออาการดีขึ้นแล้ว ไม่ทำอย่างต่อเนื่อง
3. การกระตุ้นติดตามผลการปฏิบัติ การเสริมสร้างกำลังใจ มีตัวอย่างบุคคลที่ทำได้สำเร็จ เรื่องเล่าตัวอย่าง การเสริมพลัง

โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาชิกบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

1. นำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยต่างๆ สมาชิกบำบัด SKT ในมารดาที่ตั้งครรภ์ เด็กเล็ก นักเรียน คนทำงาน ผู้สูงอายุในชุมชน
2. ส่งเสริมให้แพทย์แผนไทยนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง
3. นำไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วย กลุ่มโรค NCD ในระบบ Service Plain ต่างๆ
4. การนำสมาชิกบำบัด SKT ไปประยุกต์ใช้โดยพยาบาล บุคลากร
5. ร่วมกับพยาบาลจิตเวชในการใช้สมาชิกบำบัด SKT ผู้ติดยาเสพติด
6. ร่วมกับพยาบาลหอผู้ป่วย NICU ในการใช้สมาชิกบำบัด SKT มารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด



ประโยชน์ของการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

ตนเอง

1. สมาธิบำบัด SKT วิธีการดูแลตนเองที่เป็นองค์รวมครอบคลุมมิติด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ
2. ทำให้มีการพัฒนาความสามารถ เกิดพลังในการทำงาน ช่วยเหลือผู้อื่น ผู้ที่ช่วยตัวเองไม่ได้
3. การเยียวยา/การบำบัด/การบรรเทาอาการของผู้ป่วยที่มีความเจ็บปวด หรือทุกข์ทรมาน ต้องเริ่มจากผู้เยียวยาต้องมีกระแสพลังความเมตตา จิตที่อ่อนโยน ภายในจิตใจตนเองก่อน ฉะนั้นผู้เยียวยาต้องหมั่นฝึกฝนการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มั่นใจที่จะทำการบำบัดเมื่อทำได้ผลดี ก็สามารถทำในรายต่อไปได้ ให้มีการประเมินผู้ป่วย ทั้งก่อนทำ-ขณะทำ-หลังทำ-การดูแลตนเองที่บ้าน ประเมินตนเอง ประเมินความพร้อมของตนเอง การเตรียมพร้อม เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด
4. การเยียวยาผู้อื่น ทำให้ผู้เยียวยาได้เข้าใจงานพยาบาลได้อย่างลึกซึ้ง (ชัดเจน) ดูแลผู้ป่วยไม่ได้เลือกว่าจะเป็นใคร เพียงเพื่อเยียวยาให้เขาลดความเจ็บปวด อาการทุกข์ทรมาน
5. เป็นวิธีการลดความเจ็บปวด ลดความเครียดที่มีประสิทธิภาพ

ผู้รับบริการ

1. ทำให้ผู้รับบริการพบหนทางการพึ่งพาตนเอง
2. สามารถนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลตนเองและครอบครัว คนใกล้ชิด
3. อาการรบกวนต่างๆ ลดลง เช่น ความดันโลหิตลด ความเจ็บปวดลด นอนหลับได้ ไม่เครียด เบาเนื้อเบาตัว และลดการใช้ยา

ชุมชน

1. ผู้นำชุมชน/แกนนำชุมชน/อสม. สามารถนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลตนเอง



- ผู้นำชุมชน/แกนนำชุมชน/อสม. สามารถนำสมาชิกบำบัด SKT ไปใช้สอนญาติในการดูแลผู้ป่วยติดเตียงและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- บุคคลต้นแบบในชุมชน สามารถแนะนำคนอื่นๆ ได้

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

- สมาชิกบำบัด SKT มีผลที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพในทุกกลุ่มวัย และกลุ่มคนทั่วไป กลุ่มเสี่ยงและคนเจ็บป่วย
- สมาชิกบำบัด SKT ถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่คุณสามารถฝึกปฏิบัติให้เป็นนิสัยเหมือนกับพฤติกรรม
การรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- มีเวทีการนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อนำเสนองาน ผลงานการใช้สมาชิกบำบัด ไปในวงกว้างขึ้นในระดับจังหวัด ระดับเขต
- ผู้ที่เคยรับการอบรม มีการรายงานขยายผลการทำงานตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงขึ้นพัฒนาศักยภาพ
- มีข้าราชการเกษียณเสนอแนะให้มีศูนย์สมาชิกบำบัด SKT ประจำโรงพยาบาล และมีทีมงานช่วยดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลนอกโรงพยาบาล ให้คำปรึกษาการเป็นวิทยากร และทีมงานวิจัย นำสมาชิกไปประยุกต์ใช้ใน คลินิกหรืองานต่างๆ
- ให้มีการขยายสมาชิกบำบัด SKT ในโรงเรียนและให้ครอบคลุมทุกจังหวัด



สารนิพนธ์ SKT ยุค Thailand 4.0



นายขุมสิน กำสวน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 2 สาธารณสุข
อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย

จุดเริ่มต้น

จากที่ส่งสารประชาชนที่ต้องเจ็บป่วย ต้องเสียค่ารักษา เสียเวลาและหน้าที่การงานจากการป่วยเรื้อรังในฐานะของข้าราชการที่ทำงานสาธารณสุขมองว่าประชาชนยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง ซึ่งจากการอบรมสมาธิบำบัด SKT กับ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี จำนวน 2 วัน ได้นำกลับไปใช้เยียวยาสุขภาพของตนเองและครอบครัวจนเกิดความพอใจในผลลัพธ์ของปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT จึงเกิดความมั่นใจและประทับใจมากพอที่ทำให้เกิดกำลังใจที่จะเผยแพร่ให้ประชาชนในทุกกลุ่มวัย

วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. เพื่อให้ประชาชนพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นใจในสุขภาพตนเอง
3. เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐในการดูแลความเจ็บป่วยของประชาชน
4. เพื่อลดภาระงานของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและทีมสหวิชาชีพ
5. เพิ่มความสุขให้กับประชาชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ตนเอง และครอบครัว

มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขในการทำงาน และ ตอบแทนภาษีของประชาชน

2. ประชาชน

มีความสุขในการดำรงชีวิต ไม่เจ็บป่วย ลดภาระค่าใช้จ่ายครัวเรือนในการดูแลสุขภาพ การพึ่งตนเองได้ในการป้องกันและเยียวยาสุขภาพของตนเอง

กระบวนการนำไปใช้

การนำไปใช้ แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. นำไปใช้กับประชาชน กลุ่มดี กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย

1.1 คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นเครือข่ายบริการสาธารณสุขของอำเภอสุวรรณคโลก จำนวน 17 แห่ง รวมทั้ง โรงพยาบาลสุวรรณคโลก

1.2 เผยแพร่ให้กับบุคลากรสาธารณสุข โดยชักชวนเข้ากลุ่มไลน์สมาธิบำบัด SKT สุวรรณคโลก เห็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์ เกิดความศรัทธาและเชื่อมั่น จึงมาเรียนรู้ แล้วนำไปเผยแพร่ต่อให้กับอำเภอข้างเคียง โดยชักชวน เพื่อน พี่ น้อง ที่รู้จักกันต่างอำเภอมาเรียนรู้

2. ประสานให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย จัดอบรมบุคลากรแพทย์แผนไทยและ สหวิชาชีพทั้งจังหวัด รวมทั้งใช้ความสัมพันธ์ส่วนตัวของทีม SKT สุโขทัย เผยแพร่ไปต่างจังหวัดอีกหลายจังหวัด เช่น แพร่ ลำพูน น่าน กำแพงเพชร เป็นต้น

เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
SKT1 ใช้ตอนเช้าตื่นนอน	SKT1,3 ใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	SKT1,3,7 สอนเป็นทำพื้นฐานในชมรมผู้สูงอายุ
SKT7 ใช้ก่อนนอน		



ตัวอย่างการเยียวยาด้วยสมาธิบำบัด SKT

1. ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือด 3 วดหลัง อยู่ระหว่าง 80-99 mg/dL ได้ลดยาเบาหวาน จาก 1 เม็ด 2 เวลา เหลือวันละครึ่งเม็ด



ผู้ป่วยฝึกสมาธิบำบัด SKT ได้ลดยาเบาหวาน

2. เด็กหญิง อายุ 15 ปี เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล วันที่ 16 กันยายน 2562 ด้วยอาการไข้สูง หนาวสั่น ไอ ขณะใส่ท่อช่วยหายใจมีเลือดและหนอง ฟีกสมาธิบำบัด SKT 7 40 ครั้ง วันละ 4 รอบ วันที่ 26 กันยายน 2562 คนไข้รู้สึกตัวดี ไม่มีใช้ทานอาหารได้ ผู้ป่วยแจ้งว่าหลังฝึกสมาธิบำบัด SKT รู้สึกว่าปอดข้างขวาขยายพอง



ผู้ป่วยฝึกสมาธิบำบัด SKT 7



3. ผู้ป่วยหญิง อายุ 52 ปี เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยอาการถ่ายเหลว อาเจียนเป็นเลือด แน่นท้อง ท้องโตแข็งตึง วันที่ 18 กันยายน 2562 ฝึกสมาธิบำบัด SKT2 40 ครั้ง ฝึกเสร็จอาการแน่นท้องทุเลาลง ขานิมลงจึงแนะนำฝึกวันละ 4 เวลา วันที่ 19 กันยายน 2562 ทานข้าวได้ 7 ช้อน ลูกตาล 3 ชิ้น นมเปรี้ยวครึ่งกล่อง พร้อม ฝึกให้ญาติผู้ป่วย



ผู้ป่วยฝึกสมาธิบำบัด SKT2

4. ผู้ป่วยเบาหวาน ตัดนิ้วเท้าบางส่วน ค่าไตอยู่ระดับ 4 ให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิบำบัด SKT1,3,7 เป็นเวลา 1 เดือน พบแพทย์ครั้งล่าสุด ค่าไตอยู่ระดับ 2 ขาซ้ายขา กลับมารู้สึกดีขึ้น ตาพร่ามัวกลับมาดีขึ้น



ผู้ป่วยเบาหวานตัดนิ้วเท้าบางส่วน ฝึกสมาธิบำบัด SKT1-3-7 อาการดีขึ้น

5. ผู้ป่วยเบาหวาน ไชมัน ฝึกสมาธิบำบัด SKT เป็นเวลา 4 เดือน ไชมันลง
ทุกตัว ไตรกลีเซอไรด์ จาก 300 เหลือ 155 แพทย์สั่งหยุดยาทุกตัว



ผู้ป่วยเบาหวาน แพทย์สั่งหยุดยาหลังใช้สมาธิบำบัด SKT เป็นเวลา 4 เดือน

ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. **ตนเอง** มีความสุข สุขภาพแข็งแรง มีความมั่นใจสุขภาพตนเอง ทำงาน
อย่างมีความสุข
2. **ผู้รับบริการ** สามารถควบคุมอาการเจ็บป่วยได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี
3. **ชุมชน** สามารถพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพ มีความเข้มแข็งที่จะพัฒนา
ชุมชนให้ยั่งยืน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ความศรัทธา ความมั่นใจองค์ความรู้ ของสมาธิบำบัด SKT
2. การสื่อสารข้อมูลของสมาธิบำบัด SKT เพื่อสร้างความศรัทธา ความเชื่อ
มั่นใจให้กับประชาชน
3. ความเข้มแข็งของเครือข่ายบริการสาธารณสุข



ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

เกิดความภาคภูมิใจเมื่อประชาชน/เพื่อน/พี่/น้อง หายจากทุกข์ ความเครียดจากการเจ็บป่วยลดลงหลังจากใช้สมาธิบำบัด SKT

ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

ขาดโอกาสที่จะสื่อสาร ข้อมูลสมาธิบำบัด SKT กับผู้บริหาร
แนวทางแก้ไข คือ การใช้วาระที่มีการตั้งชมรมสมาธิบำบัด SKT นำเสนอกับผู้บริหารทุกระดับ

โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

1. ประสานสำนักงานควบคุมโรค เขต 2 งานโรคไม่ติดต่อ เพื่อนำไปใช้ในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อในเขต 2
2. ประสานศูนย์สุขภาพจิต เขต 2 เพื่อนำสมาธิบำบัด SKT ไปสร้างสุขให้กับทุกกลุ่มวัย

ประโยชน์ของการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. ตนเอง สุขภาพแข็งแรง มีความสุขในการใช้ชีวิตและสามารถทำงานตอบแทนคุณแผ่นดิน
2. ผู้รับบริการที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อสามารถควบคุมการเจ็บป่วยได้โดยไม่ต้องใช้ยา
3. ชุมชน มีความเข้มแข็งในการพึ่งตนเองการดูแลสุขภาพ

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผลลัพธ์ของการใช้สมาธิบำบัด SKT ทั้ง 12 เขต ให้สื่อสารถึงปลัดกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้กำหนดเป็นตัวชี้วัดในการทำงานของข้าราชการ ซึ่งจะขยายผลในการนำไปใช้ต่อผู้ป่วยทั่วประเทศ



เปิดใจ = เปิดโอกาส เปิดโอกาสตัวเอง = เปิดโอกาสประชาชน



นางสาวสมบูรณ์ สีส

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 3 สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดกำแพงเพชร

จุดเริ่มต้น

ประมาณต้นปี พ.ศ. 2557 ได้หาข้อมูลการออกกำลังกายเพื่อนำไปสอนให้ กับ อสม. จึงได้พบว่ามีการใช้สมาธิ SKT ซึ่งช่วงแรกๆ ก็ได้นำไปประกอบใช้เป็น ท่าออกกำลังกาย ไม่ได้ใช้เพื่อการเยียวยา ต่อมาได้มีโอกาสเข้าอบรมหลักสูตรวิทยากร สมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (เทคนิค SKT1-7) จากกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก วันที่ 22-24 ธันวาคม พ.ศ. 2557 จึง มีความรู้ในการนำไปใช้เยียวยาสุขภาพของตนเองและประชาชน

วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้จริง

เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ตนเอง ผลสำเร็จจากการใช้จริงของตนเอง ที่หลากหลายทำเพื่อแก้ไข ปัญหาสุขภาพ
2. ประชาชน กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มรักษาพยาบาล และกลุ่มฟื้นฟูสุขภาพ

กระบวนการนำไปใช้

การนำไปใช้ แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. การเยียวยาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว (บิดา)/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน และ ประชาชนในเขตบริการสุขภาพ



2. การนำไปเผยแพร่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้รับบริการ รายบุคคล รายกลุ่ม และเครือข่ายสุขภาพ แกนนำอสม. ชมรมผู้สูงอายุ นักเรียนหญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยทั่วไปและใช้ในการส่งเสริมสุขภาพในประชาชนกลุ่มเสี่ยงนอกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีโอกาสเป็นวิทยากรงานต่างของสาธารณสุขทุกระดับ จึงสามารถบูรณาการเรื่อง SKT ได้ทุกครั้ง และได้รับเชิญจากหน่วยงานอื่นๆ อยู่เสมอระดับตำบล อำเภอ จังหวัด ต่างจังหวัด เช่น อบต. เทศบาลเมือง องค์การบริหารส่วนจังหวัด โรงเรียน การเผยแพร่ ไม่เพียงแนะนำแต่สามารถพาฝึกปฏิบัติได้ทุกครั้ง มากน้อยต่างกันตามเวลาที่ได้รับ เผยแพร่ผ่าน Facebook ของ รพ.สต.วังคอง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร และกลุ่มไลน์อื่นๆ

เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
SKT1 ตอนเช้าหลังจาก สวดมนต์ หรือก่อนนอน หลังทำ SKT7	SKT1,7 เพื่อลดอาการหัวใจ เต้นผิดปกติระหว่าง ส่งต่อ	SKT1,3,7 - อสม. ใช้แนะนำ ประชาชนในเขตที่ ตนเองรับผิดชอบ
SKT3 เพื่อลดอาการปวด ประจำเดือนเช้าเวลา ประมาณ 05.30 หรือ 06.00 น. ปัจจุบันไม่มี อาการปวด ประจำเดือน และยังคงทำ SKT3 ทุกวัน	SKT3 เพื่อลดอาการ ท้องอืด ท้องผูก, วิงเวียนศีรษะ, บวมที่ขา, ปวดหลัง SKT7 ใช้กับหญิงตั้งครรรภ์ ที่มีอาการเครียด	- Caregiver ฝึกเพื่อใช้ดูแลผู้ป่วย - นักเรียนแกนนำ (ร.ร.บ้านคุดปรางค์) อสม. น้อย จิตอาสา เพื่อเยี่ยมผู้ป่วยและ พาผู้ป่วยครองฝึก
SKT5 ลดอาการไข้สูงที่ไม่มี ภาวะติดเชื้อ	SKT1,3,7 ใช้กับผู้ป่วยโรค เรื้อรัง ให้ฝึกสลับกัน ไปแต่ละเดือน	
SKT7 จากภาวะแรงดันปอด ผิดปกติ หัวใจเต้นผิด ปกติ (ทำกลางวัน เย็น ก่อนนอน) ไม่ใช้ยา ปัจจุบันปกติ		

ตัวอย่างการเยียวยาด้วยสมาธิบำบัด SKT

1. ผู้ป่วยมีอาการเท้าบวมพบแพทย์ตรวจเลือด การตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Echocardiogram) ผลการตรวจไม่พบโรคใดๆ ไม่มียารักษา ให้ฝึกสมาธิบำบัด SKT3 จำนวน 15 ครั้ง อาการบวมลดลง

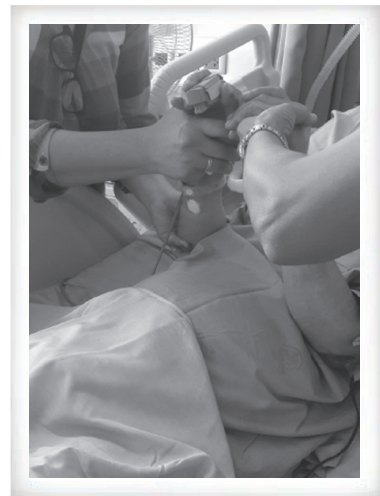


อาการเท้าบวมก่อนฝึก



อาการเท้าบวมหลังฝึก SKT3

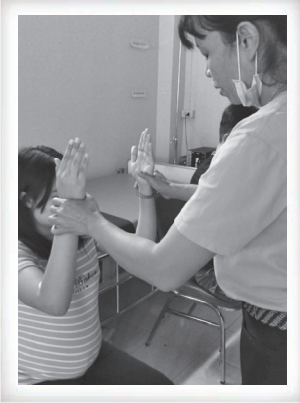
2. ผู้ป่วยนอนรักษาที่โรงพยาบาล และมีอาการมือบวมแพทย์ให้การรักษาตามสาเหตุโรคอาการบวมไม่ดีขึ้น ให้ญาติจับมือฝึกสมาธิบำบัด SKT7 บนเตียง



ผู้ป่วยฝึกสมาธิบำบัด SKT7



3. หญิงตั้งครรภ์หลังการประเมินสุขภาพจิตนอกจากให้การดูแลตามหลักสุขภาพจิต มีการให้ฝึกอาการสมาธิบำบัด SKT7



หญิงตั้งครรภ์ ฝึกสมาธิบำบัด SKT7



ผู้ป่วยโรคหอบฝึกสมาธิบำบัด SKT7

4. นางสาวน้ำผึ้ง บกแก้ว ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย นอกจากใช้กับผู้รับบริการในสถานบริการทุกกลุ่ม ยังนำไปใช้ในการเยี่ยมบ้าน รวมทั้ง เครือข่ายอื่นๆ เช่น อสม. น้อย จิตอาสา เยี่ยมบ้านผู้ป่วย และฝึกสมาธิบำบัด SKT ให้กับญาติผู้ป่วย



อสม. น้อยจิตอาสา ฝึกสมาธิบำบัด SKT ให้กับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย

ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. ตนเอง สุขภาพดีเป็นที่น่าพอใจ ใช้สมาธิบำบัด SKT ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยหลัก 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น. (นาฬิกาชีวิต) อดีตและปัจจุบันไม่ได้มียาประจำตัวใดๆ

2. ผู้รับบริการ กลุ่มที่ฝึกประจำพึงพอใจอาการของการเจ็บป่วยที่สามารถควบคุมได้ (ใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มโรคไม่เรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ท้องอืด นอนไม่หลับ ไม่ต้องใช้ยา

3. ชุมชน สามารถพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพ มีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ผลของการตั้งใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอของตนเอง เห็นผลเชิงประจักษ์ ทำให้เป็นที่ยอมรับในการแนะนำผู้รับบริการ และต่างหน่วยงานสังกัดสาธารณสุข การสนับสนุนสื่อต่างๆ แผ่นพับ รวมทั้งการมีกลุ่มไลน์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้การนำไปใช้มั่นใจมากขึ้น

2. การขยายความรู้แก่บุคลากรภายในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้สามารถมีทักษะในการฝึกให้ผู้รับบริการได้ และการใช้ SKT ไม่จำกัดเฉพาะผู้ช่วยแพทย์แผนไทย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ที่เข้ารับการอบรมเท่านั้น เช่น นางสาววิภากร วีระมนต์ พนักงานบริการเอกสารทั่วไป พาฝึก SKT ทำ 1 (ภาพซ้าย) นางสาวณัชชา นันทกิจ เจ้าหน้าที่งานทันตภิบาล ทำ SKT ทำ 8 ให้แก่ผู้รับบริการที่มีความดันโลหิตสูง หลังฝึกความดันโลหิตลดลงปกติ (ภาพขวา) นางสาวศิริพร แจ่มหม้อ ผู้ช่วยการพยาบาล พาฝึก SKT ทำ 3 ในผู้ป่วยเป็นแผลและชาขา



SKT1



SKT8





ฝึก SKT3 ให้กับผู้รับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังควง

3. การให้ประชาชนที่นำ SKT ไปใช้แล้วแก้ไขปัญหาสุขภาพตัวเองได้ผล เป็น ผู้เผยแพร่กับประชาชนด้วยตนเอง เช่น ผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืด ท้องผูก ฝึก SKT3 จนการขับถ่ายปกติ พาครอบครัวฝึก และสอนเพื่อนบ้าน (ประชาชนสอนกันเอง) มุ่งสร้างความยั่งยืนของการนำไปใช้



SKT3 ในผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืด ท้องผูก

4. ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอพรานกระต่าย และ
ต่างอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร ในการให้เป็นวิทยากรในโอกาสต่างๆ



SKT7 อสม.ต่างอำเภอ



SKT3 ณ วัดป่าไทร

งานสถานปฏิบัติธรรมจังหวัดกำแพงเพชร

5. การสนับสนุนโดยตรงจากเจ้าหน้าที่กองการแพทย์ทางเลือก กรมการ
แพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และมีเวทีให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้นำไปสู่การมี
เครือข่ายด้านสมาธิบำบัด SKT ที่สนับสนุนและเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน

ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

ทำให้ประชาชนเข้าใจอย่างชัดเจนการรักษาโรคด้วยยาไม่ใช่คำตอบสุดท้าย
แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลักกายพิต จิตดี มีปัญญา 3ส. (สวดมนต์
สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น. (นาฬิกาชีวิต)
โดยมีสมาธิบำบัด SKT เป็น ส. สมาธิที่ทำแล้วเห็นผลชัดเจนทันที เชิงประจักษ์ ทั้งกับ
ตนเอง ครอบครัวและชุมชน ตั้งแต่วัยเด็ก ถึงวัยผู้สูงอายุ



มอบเสื้อ 3ส. 3อ. 1น. กายพิต จิตดี มีปัญญา ในโอกาสต่างๆที่รับเชิญบรรยาย



ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

การนำไปใช้หรือการส่งการรักษาผู้ป่วย ยังไม่เป็นรูปแบบเดียวกันของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลทั่วไป

โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

การเป็นตัวอย่งที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเจ้าหน้าที่และการปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT จะทำให้เป็นแบบอย่างที่ยขยายผลสู่ประชาชน

ประโยชน์ของการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. ทำให้มีสมาธิในการทำงาน สดชื่น และเยียวยาโรคโดยไม่ต้องใช้ยา
2. สามารถเยียวยาโรคได้อย่างชัดเจน และทำให้ประชาชนพึ่งตนเองได้มากกว่ายา
3. เกิดความสัมพันธ์ที่ดีจากการสอนกันเอง ทั้งเด็กสอนผู้ใหญ่ ลูกหลานสอนผู้ปกครอง

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ให้มีระบบการรายงานแบบง่าย รายเดือน เพื่อเป็นการกระตุ้นการนำไปใช้อาจเป็นการเพิ่มงานแต่หากเทียบกับประโยชน์ที่ประชาชนได้รับคุ้มค่า
2. ให้แพทย์ และหัวหน้าพยาบาลอย่างน้อยโรงพยาบาลละ 1 คน เข้ารับการอบรมผ่านนโยบายของกรมฯ โดยตรง โดยให้แพทย์ที่นำไปใช้ด้วยความสมัครใจ เป็นผู้นำเสนอผลงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื่องจากในระบบสุขภาพของไทยยังให้แพทย์เป็นหลักและสั่งการ แม้ในฐานะผู้ปฏิบัติจะใช้วิธี “ป่าล้อมเมือง” แต่เพื่อให้ได้ผลรวดเร็วมากขึ้น



ประสิทธิภาพของการใช้สมาธิบำบัด SKT (เทคนิคที่ 1) กับ Case Preterm Labor



นางสาวธัญทิพย์ วิกภาพงศ์ศานต์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 4

โรงพยาบาลไทรน้อย

จุดเริ่มต้น

จุดเริ่มต้น รพ.ไทรน้อย ส่งข้าราชการที่สนใจด้านการแพทย์ทางเลือก เข้ารับการอบรมวิทยากรสมาธิบำบัด SKT เพื่อการเยียวยาสุขภาพของกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงสมัครไปเข้ารับการอบรมระยะเวลา 3 วัน

วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. เพื่อสนองพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการกระจายงานสมาธิบำบัด SKT สู่สถานบริการสุขภาพทั่วประเทศ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในเทคนิคสมาธิบำบัดแบบ SKT เสริมสร้างการมีสติ มีสมาธิ และนำไปปรับใช้ในการทำงาน รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข สุขภาพดีได้อย่างยั่งยืน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเผยแพร่ความรู้สู่ผู้ป่วย ญาติ บุคลากรทางด้านสาธารณสุขและประชาชนทั่วไปให้มีสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวม เกิดความสมดุลทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วย
2. ประชาชน มีคุณภาพชีวิตที่ดี แข็งแรง เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการเจ็บป่วย
ลดลง
3. สร้างทีมวิทยากร จิตอาสาในการขยายงานการสอนและสาธิตสมาธิบำบัด SKT



กระบวนการนำไปใช้

การนำไปใช้แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. การเยียวยาสุขภาพตนเอง/ญาติ/ผู้ป่วย
2. ระดับการนำไปเผยแพร่ ให้ความรู้กับประชาชนซึ่งได้
“ทุกคน ทุกเวลาทุกสถานที่”

เทคนิคการใช้สมาริบำบัด SKT

ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
SKT 1,2 ตื่นนอนและบางวันทำงานกลางคืน ก่อนนอน	SKT1,2 เพื่อลดความดันโลหิตสูง	SKT1-7 ออกไปสอนตาม PCU/รพ.สต. ใน อ.ไทรน้อย
SKT1 ช่วงกลางวันเพื่อร่างกายผ่อนคลาย	SKT3 คนไข้กรดไหลย้อน ท้องอืดโรคกระเพาะอาหาร	เทศบาลไทรน้อย ตามวันสำคัญต่างๆ เช่น สงกรานต์ เป็นต้น
SKT3 ชยะเสียในร่างกายออก	ท้องผูก ประจำเดือนมาไม่ปกติ	
SKT3 ก่อนนอน (บางวัน เพราะขึ้นเวรเช้า-บ่าย-ดึก) ทำให้	SKT7 คนไข้โรคมุมิแพ้	
นอนพักผ่อนน้อยไม่เป็นเวลา เหนื่อยล้า	SKT7,8 คนไข้เครียด (Anxiety)	
ท้องผูก ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ	SKT1,3,7 ผู้ป่วยเบาหวาน (DM)	
	SKT1 เพื่อผ่อนคลายในหญิงตั้งครรภ์ที่รอคลอด	



ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
	SKT1,6,7 ผู้ป่วยวัณโรค (TB) และ ผู้ป่วยโรคเอดส์ (HIV) มีภาวะ แทรกซ้อน กรณี นอนไม่หลับ เพลีย ไม่มีแรง SKT5 เพื่อเลิกสูรา บุหรี่ สารเสพติด	

ตัวอย่างการเยี่ยมด้วยสมาริบำบัด SKT

1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีแผลที่เท้า ให้ฝึกสมาริบำบัด SKT7



ผู้ป่วยมีแผลเบาหวานที่หลังเท้า เท้าบวม ฝึกสมาริบำบัด SKT

2. ผู้ป่วยหอบหืด ขณะมาโรงพยาบาล ความดันโลหิตสูงถึง 242/149 mmHg หลังใช้สมาริบำบัด SKT2 เพียง 2 นาทีความดันโลหิตลดลงเหลือ 153/102 mmHg



ผู้ป่วยโรคหอบหืดฝึกสมาริบำบัด SKT2

3. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ฝึกสมาธิบำบัด SKT3 เป็นเวลา 4 เดือน ระดับน้ำตาลลดลง



วันที่รับเข้ารักษา	วันที่ตรวจ	ระดับน้ำตาล	ค่า HbA1c	หมายเหตุ
10/10/2558	11/11/58	175	✓	
11/10/58	12/11/58	130	✓	
12/10/58	13/11/58	125	✓	
13/10/58	14/11/58	120	✓	
14/10/58	15/11/58	115	✓	
15/10/58	16/11/58	110	✓	
16/10/58	17/11/58	105	✓	
17/10/58	18/11/58	100	✓	
18/10/58	19/11/58	95	✓	

ผู้ป่วยเบาหวานฝึกสมาธิบำบัด SKT5 ระดับน้ำตาลลดลง

4. การบำบัดแบบ matrix program การเลิกสารเสพติดของโรงพยาบาลไทรน้อย



ผู้ป่วยเบาหวานฝึกสมาธิบำบัด SKT5 ระดับน้ำตาลลดลง

ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. **ตนเอง** ไม่ค่อยป่วยแม้ว่าจะนอนน้อย นอนไม่เป็นเวลา อาการประจำเดือนมาไม่ปกติดีขึ้น ไม่ปวดท้องเวลามีประจำเดือน และได้นำไปใช้ในครอบครัวและญาติ รวมถึงสอนเพื่อนบ้านด้วย
2. **ผู้รับบริการ** ทุกคนที่ได้ฝึกสมาธิบำบัด SKT อาการทุเลา บางรายหาย ซึ่งสามารถควบคุมโรคได้แพทย์ลดหรืองดยาที่ไม่จำเป็นออกหลายชนิด เช่น ไนกรณี ผู้ป่วยเบาหวานที่ระดับน้ำตาลในเลือดลงมาอยู่ในเกณฑ์ดี
3. **ชุมชน** เกิดการเรียนรู้ในการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิบำบัด SKT

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

จิตที่เมตตา อยากช่วยผู้คนที่ให้พันทุกข์/ความเศร้า พากเพียร-อดทนในการเรียนรู้จากอาจารย์ รศ.ดร.สมพรฯ มาสู่ตนเองและบุคคลรอบข้าง

ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

ผู้ป่วย/หรือบุคคลที่ได้รับการสอน/สาธิตแนะนำแล้วได้นำสมาธิบำบัด SKT ไปปฏิบัติ แล้วอาการทุเลา เบาบาง ลดความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน มีสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคมดีขึ้น

ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

1. คนไข้ที่มารับบริการในห้องฉุกเฉิน/ห้องคลอด มีมากจนไม่มีเวลาแนะนำผู้ป่วยหลายรายต้องแนะนำให้ไปเปิดยูทูปหรือแจกแผ่นพับให้ไปปฏิบัติเอง
2. คนไข้หลายรายปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT ไม่ต่อเนื่อง ผู้ป่วยบางรายต้องมีญาติเป็นแนวร่วมในการกระตุ้นการดูแลตนเองของผู้ป่วย
3. การรวมกลุ่มหรือการประชุมของเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการฝึกอบรมเพื่อพบปะพูดคุยผ่านไลน์กลุ่ม เนื่องจากแต่ละคนมีภาระงานมาก ทั้งงานประจำและงานเอกสารอื่นๆ งานคุณภาพต่างๆ ของโรงพยาบาล

โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการ ดูแลสุขภาพ

ขอให้การจัดตั้งชมรมสมาธิบำบัด SKT เป็นรูปธรรมในเร็ววัน เพื่อขยาย/กระจายงานเป็นแบบแผนการสื่อสาร เข้าใจ เชื่อมโยงในแต่ละเขต แต่ละจังหวัดที่ดียิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

ตนเองและชุมชน ตามวัตถุประสงค์ที่กล่าวไปข้างต้น



ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ต้องการให้มีการจัดอบรมเนื้อหาวิชาการสมาธิบำบัด SKT นอกเหนือจากฝึกปฏิบัติตามปกติ
2. ต้องการทราบกลไกการฝึกสมาธิบำบัด SKT แต่ละเทคนิคที่ส่งผลอย่างไรต่อร่างกายในแง่วิทยาศาสตร์เชิงลึก
3. มีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์แบบจริงจังมีใช้ผ่านไลน์กลุ่มเท่านั้น
4. มีหนังสือคู่มือที่เป็นมาตรฐานสู่ประชาชนอย่างเป็นรูปธรรม ในแต่ละกลุ่มโรค
5. มีหน่วยงานที่รับผิดชอบ/รวบรวมผลงานการวิจัยที่เกี่ยวกับ SKT /มีที่เลี้ยงให้คำแนะนำในการขยายผลงานวิจัยใน แต่ละพื้นที่/แต่ละเขต

