

HOLISTIC HEALTH



กระบวนการทัศนทางสุขภาพ

ทฤษฎะพื้นฐานอย่างหนึ่งอย่างใดหรือหลายอย่าง
อัน กำหนดแบบแผนการคิดและการปฏิบัติในประชาคมหนึ่ง ๆ
เมื่อทฤษฎะพื้นฐานดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้แบบ
แผนการคิดและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนแปลงไปด้วยทั้ง
กระบวนการ

มิติทางวัฒนธรรมของสุขภาพและการแพทย์

วัฒนธรรม/ระบบความเชื่อ
สื่อ/ภาษา/สัญลักษณ์/พิธีกรรม
วิถีชีวิต/ ความเป็นชุมชน

เป้าหมาย: สร้างความเข้าใจระหว่างระบบการแพทย์ต่าง ๆ
เพื่อเสริมประสานกัน

ระบบสุขภาพและการแพทย์

HEALTH and MEDICAL SYSTEM

DISEASE THEORY SYSTEM

ระบบวิธีคิด = ระบบทฤษฎีเกี่ยวกับโรคและสุขภาพ

HEALTH DELIVERY SYSTEM

ระบบงาน = ระบบการดูแลรักษาสุขภาพ

ระบบการแพทย์แบบแยกส่วน

Bio-Medical system

- เน้นส่วนย่อย ไม่มององค์รวม
- สุขภาพคืออวัยวะที่ทำงานปกติ
- เน้นเหตุผลและการตรวจที่วัดได้
- สนใจกายไม่ใส่ใจกับความรู้สึก
- ขาดมิติทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ

มอง ความหลากหลาย ของระบบการแพทย์

- การแพทย์พหุลักษณะเป็นสัจธรรมของสังคม
- ระบบความรู้เดียวอธิบายความจริงได้ไม่หมด
- ระบบความรู้ที่นิยามความจริงแตกต่างกัน
มีวิธีการเข้าถึงความรู้ต่างกัน
- วิธีการจากระบบความรู้หนึ่งอาจไม่สามารถ
พิสูจน์ความรู้จากระบบความรู้อื่นได้

พหุลักษณะทางการแพทย์ (Medical pluralism)

- ความหลากหลายของวัฒนธรรมสุขภาพที่ดำรงอยู่ในสังคมหนึ่ง ๆ
- มนุษย์ในแต่ละสังคมก็มีวิธีเอาชนะโรคร้ายไข้เจ็บที่แตกต่างกันออกไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
 - ระบบความเชื่อ
 - สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ
 - ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี
 - การติดต่อแลกเปลี่ยนกับวัฒนธรรมอื่น

วิธีการเอาชนะความเจ็บป่วยนี้ค่อย ๆ พัฒนามาจนกลายเป็นระบบการดูแลสุขภาพของชุมชน



พลวัตกระบวนการทัศน์สุขภาพไทย

คุณภาพใหม่ของพหุลักษณะทางการแพทย์

- การสืบสานภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน
- กระแสสุขภาพและการแพทย์ทางเลือก
- ความเข้มแข็งของการเมืองสุขภาพภาคประชาชน



สุขภาพองค์รวม

เรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิตมากกว่า
การเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการ
กับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยพิจารณา
“คนทั้งคน” ที่เกี่ยวเนื่องกันของ ร่างกาย จิตใจ
และจิตวิญญาณ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ
ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น



หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม

1. ทักษะแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าเป็นความหมายมากกว่าแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนา ให้เกิดสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง
2. สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับ วิธีชีวิตของเรา

ปัจจัยที่นำไปสู่การดูแลสุขภาพองค์รวมในสังคมไทย

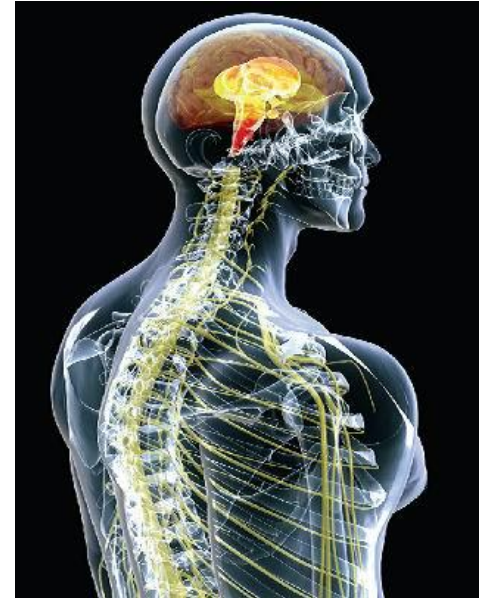
- สถานะสุขภาพและแบบแผนความเจ็บป่วยของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป
- ข้อจำกัดของการแพทย์แผนปัจจุบัน
 - มองเฉพาะกายภาพ
 - การซ่อมสุขภาพมากกว่าการ ส่งเสริมสุขภาพ
 - เน้นบทบาทของผู้เชี่ยวชาญ

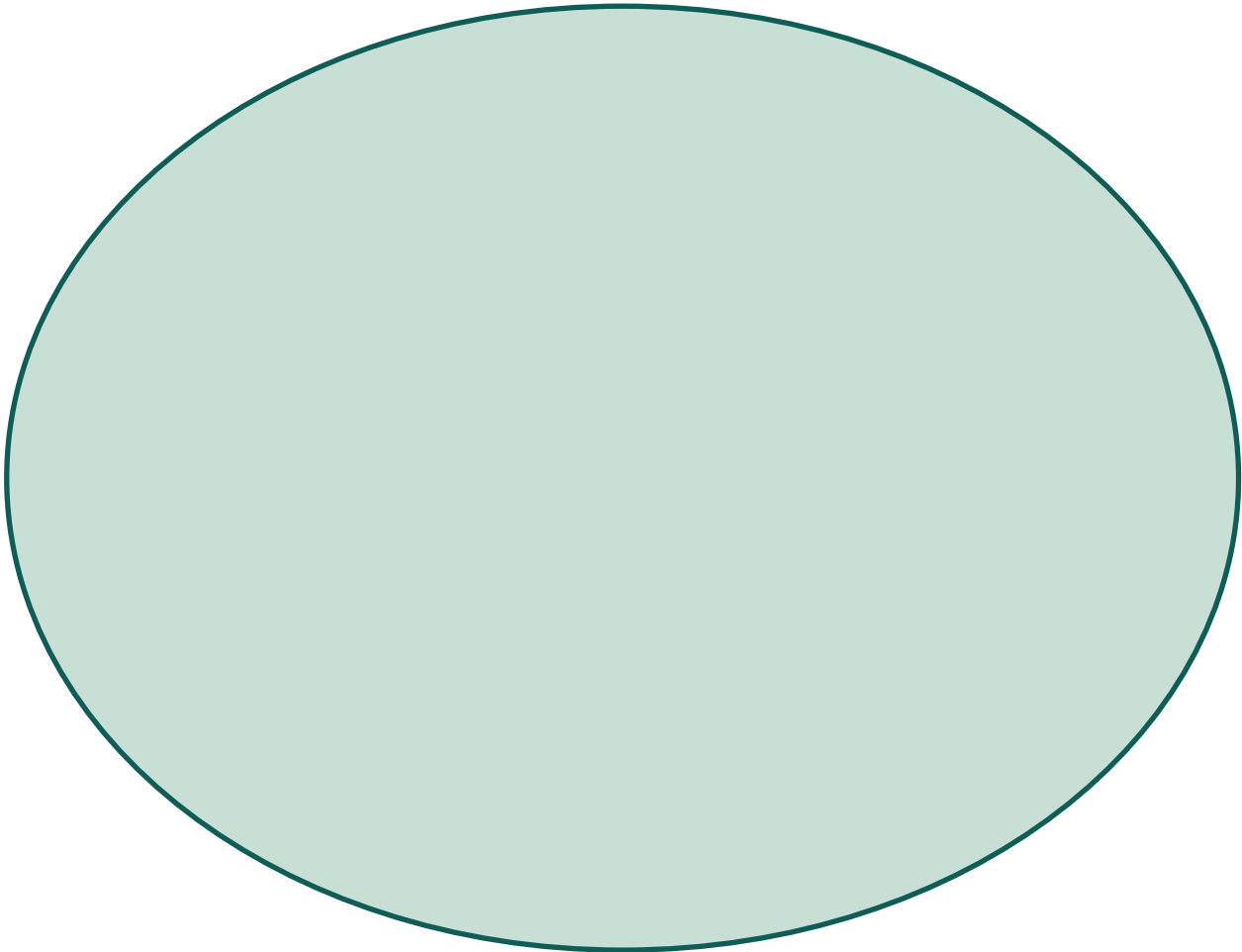
องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม มี 5 มิติ ได้แก่

- มิติทางกาย (Physical dimension)
- มิติทางจิตใจ (Psychological dimension)
- มิติทางสังคม (Social dimension)
- มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension)
- มิติทางอารมณ์ (Emotional dimension)

ระดับองค์รวมแยกออกเป็น 3 ระดับ

- องค์รวมระดับบุคคล
- องค์รวมระดับครอบครัวและชุมชน
- องค์รวมระดับสังคม





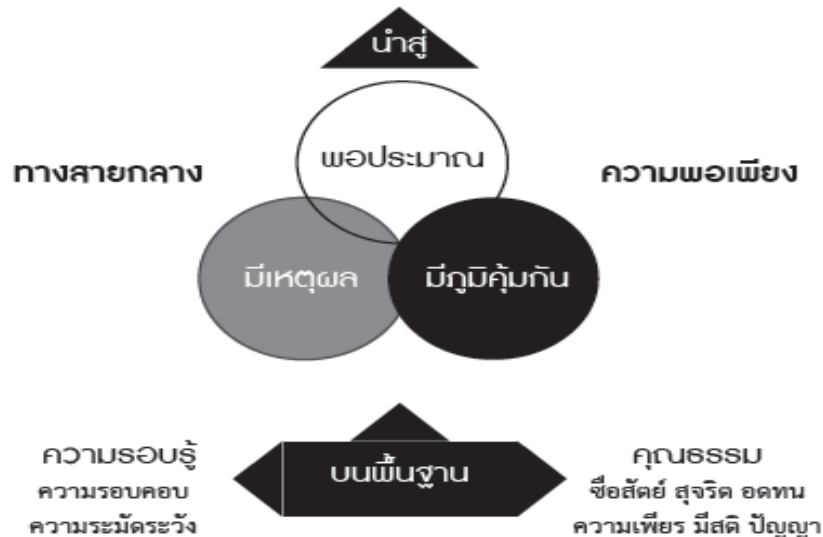
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประเทศไทย ประชาชน

มีความสมดุลอย่างยั่งยืน พร้อมรับความเปลี่ยนแปลง

ภูมิคุ้มกันด้านวัตถุ - สังคม - สิ่งแวดล้อม - วัฒนธรรม



รูปจาก: สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการประยุกต์ใช้*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 15

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพ

“ระบบสุขภาพในอุดมคติ”

- สื่อถึงการดูแลสุขภาพองค์รวมโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาผนวกกับมิติทางสุขภาพ
- สุขภาพมีความหมายถึง 4 มิติ: สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางศีลธรรมและปัญญา (จิตวิญญาณ)
- ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเน้นการสร้าง “ระบบภูมิคุ้มกัน” ที่ครอบคลุมมนุษย์ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม 4 มิติเช่นกัน ได้แก่ ระบบภูมิคุ้มกันด้านวัตถุ (หรือเศรษฐกิจ) ระบบภูมิคุ้มกันด้านสังคม (รวมคุณธรรม) ระบบภูมิคุ้มกันด้านสิ่งแวดล้อม และระบบภูมิคุ้มกันด้านวัฒนธรรม

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพ

“ระบบสุขภาพในอุดมคติ”

- เชื่อมโยง “หลักคิดด้านสุขภาพ” เข้ากับ “ระบบภูมิคุ้มกัน 4 มิติ”
ได้ระบบสุขภาพที่สมบูรณ์แบบหรือองค์รวม
- การบริหารจัดการสุขภาพทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ
ยึดหลักการใหญ่ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงย่อมจะเกิดระบบสุขภาพที่พอเพียง
สุดท้ายก็จะได้ทั้งระบบสุขภาพองค์รวมและระบบสุขภาพพอเพียง เรียกว่า
เป็น “ระบบสุขภาพในอุดมคติ”

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพ

“สุขภาพพอเพียง”

- จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการพร้อมกัน ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และ 2 เงื่อนไขคือ ความรู้และคุณธรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสุขภาพ ได้โดยมีความเชื่อว่าการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีได้ต้องเริ่มต้นที่ตัวบุคคล

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพ

- ความหมายของสุขภาพพอเพียง (Sufficient health) ในที่นี้ เป็นความหมายที่มาจากการวิจัยเชิงคุณภาพ
- “สุขภาพพอเพียง” หมายถึง การมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วย การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพตนเอง การอยู่แบบพอเพียง และการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพ

“สุขภาพพอเพียง”

- การมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วย: เมื่อมีสุขภาพดี ไม่เป็นโรค ก็สามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ
- การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ: การเฝ้าสังเกตสุขภาพตนเองและการตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างสม่ำเสมอก็เพื่อการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง
- การดูแลสุขภาพตนเอง: การดูแลตนเองและเลือกวิธีดูแลตนเองให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพ

“สุขภาพพอเพียง”

- การอยู่แบบพอเพียง: อยู่แบบพอมี พอกิน
- การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ: การหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและลดความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ



Q&A