

สุขภาพดีและดูสุขภาพแห่งชีวิต

การสู่วัยกับมุมมองทางสังคมและมานุษยวิทยา



สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ
Society and Health Institute

นพ.ดร. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์

Forum of Healthy Aging Research Program

เรียนรู้มิติทางสังคมและความเป็นมนุษย์



เพื่อการสร้างระบบบริหาร
ที่มีความอ่อนโยนต่อชีวิต

Outline of Presentation

- Health Concept and Definition
- Equilibrium and a Dynamic Model of Health
- Rethinking Aging Theory
- A Positive View of Aging
- Caring of the Elders: A Holistic Approach
- Aging and the End of Life



Concept and Definition of Health

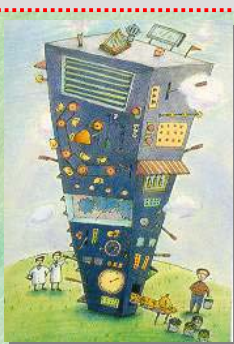
ความหมายสุขภาพปรัชญา cultural idioms ต่าง ๆ



- ความไม่โรคเป็นลาภอันประเสริฐ
- อายุมัน ขวัญเย็น / อายุ วรรณะ สุขะ พละ
- การมีร่างกายปกติ / แข็งแรง / สมบูรณ์
- การอยู่ดีมีแรง กินอิ่มนอนอุ่น
- อยู่เย็นเป็นสุข / อยู่ร่วมกันในสังคมได้
- การมีชีวิตที่สุขสบาย ไม่อดอยากยากแค้น
- การทำหน้าที่ทางสังคมได้ ทำการผลิตได้

Health - Heal - Hale - Whole - Holistic

หลากหลายแนวคิดสุขภาพในสังคมไทย



- แนวคิดสมดุลของธาตุ
- แนวคิดอำนาจเหนือธรรมชาติ
- แนวคิดโหราศาสตร์
- แนวคิดการแพทย์แบบชีวภาพ
- แนวคิดสุขภาพทางเลือกต่าง ๆ
- แนวคิดสุขภาพสังคม
- แนวคิดสุขภาพตามหลักศาสนา
- แนวคิดสุขภาพคือสุขภาวะ

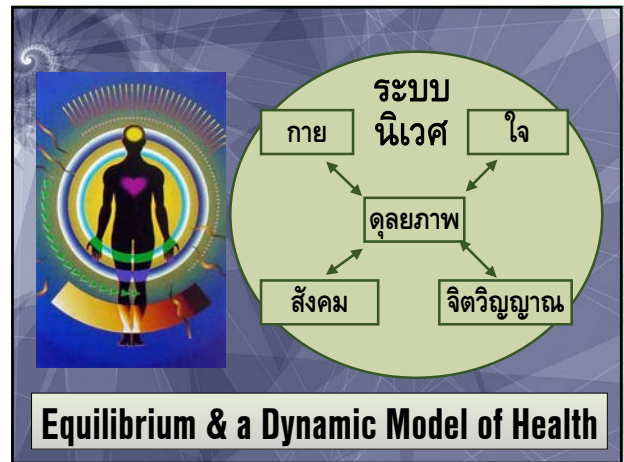
บุคคลมักใช้หลายแนวคิดในการทำความเข้าใจสุขภาพ



แนวคิดสุขภาพเกี่ยวข้องกับโลกทัศน์
และวัฒนธรรมท้องถิ่น

นิยามและแนวคิดสุขภาพสำคัญกว่าที่คิด

- สุขภาพไม่ได้หลากหลายความหมายและมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลสมัย
- นิยามสุขภาพเกี่ยวข้องกับโลกทัศน์และบริบททางวัฒนธรรม
- นิยามมีทั้งที่เป็นทางการและแฝงเร้น
- นิยามเป็นฐานคิดของวิธีคิดเรื่องความปกติและการประนาม/ตีตราความผิดปกติ
- นิยามสุขภาพมีความหมายต่อการตัดสินคุณค่าและทำที่ในสังคมต่อกลุ่มคน



Aging is often defined as negative:



- The end of the ability to grow
 - Random wear & tear
 - Progressive deterioration
- Diminishing intellectual ability
 - Changes in adaptive ability
 - Emotional instability
- The Disuse of previously acquired skills
- Deleterious & intrinsic losses of physiological function

ระบบสุขภาพและการแพทย์ HEALTH and MEDICAL SYSTEM

● DISEASE THEORY SYSTEM

ระบบวิธีคิด = ระบบทฤษฎีเกี่ยวกับโรคและสุขภาพ

● HEALTH DELIVERY SYSTEM

ระบบงาน = ระบบการดูแลรักษาสุขภาพ

กระบวนทัศน์

เป็นฐานของความรู้และความเข้าใจความจริง

- ONTOLOGY ภาววิทยา
- COSMOLOGY จักรวาลวิทยา
- EPISTEMOLOGY ญาณวิทยา

ฐานคิดของกระบวนทัศน์

ระบบการแพทย์แบบลดส่วน/แยกส่วน Reductionistic bio-medical system

- เน้นส่วนย่อย ไม่มององค์รวม
- สุขภาพคืออวัยวะที่ทำงานปกติ
- เน้นเหตุผลและการตรวจที่วัดได้
- สนใจกายไม่ใส่ใจกับความรู้สึก
- ขาดมิติทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ

Scientific knowledge as oppose to cultural knowledge

The Mutual Exclusivity of Science & Culture

วิทยาศาสตร์

วัฒนธรรม

Science as a Cultural System
Culture as Practical Reasoning

A Shift toward Reciprocity of Science & Culture

Ethno botany
Ethno medicine
Transcultural Psychology
Noetic Science
New Biology
Quantum Physics
Relativity Theory
Science of Complexity

วิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม



ลักษณะสำคัญ

Holistic Care

เน้นการรักษาดูแลสุขภาพเพื่อสุขภาพดี

การส่งเสริม/ป้องกัน/รักษา/ฟื้นฟูสมรรถภาพ

ดูแลหลายระดับ: บุคคล/ครอบครัว/ชุมชน

เชื่อมโยงหลายมิติ: กาย/ใจ/สังคม/จิตวิญญาณ

เน้นความอ่อนโยนต่อชีวิต/อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ

ความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างผู้รักษากับคนป่วย

a different approach to aging:

treating eldering as a new, unique stage in life
rather than trying to extend youth



- Aging as an opportunity for spiritual journey
- Life reviewing and repairing
- Forgive ourselves and others for the past
- Dealing with life completion
- Synthesizing wisdom from long life experience

สุขภาพ ตัวดูสุขภาพ ตัวสันติภาพ



- สุขภาพคือชีวิตที่มีสันติสุข
- เป็นอิสรภาพจากความบีบคั้น
- การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- การที่มนุษย์ไม่เบียดเบียนกัน
- การไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม

สุขภาพกับสันติภาพเป็นเรื่องเดียวกัน

สันติวิธี สุขภาวะ: และอภิยัติ

- Forgiveness is healing
- Forgiveness increases productivity by 20%
- Forgiveness boosts efficiency and lowers operational costs
- Forgiving is not forgetting



INTRA-PERSONAL & INTERPERSONAL PEACE

Spiritual Eldering



People with a strong personal faith who regularly attend religious services generally have lower blood pressure; are less likely to suffer from depression; have a greater sense of well-being; have stronger immune systems; and live longer-23% longer, according to a long-term study by Dr. William Strawbridge and others, the American Journal of Public Health in 1997.

ผู้สูงอายุกับการเตรียมตัวตายอย่างสันติ

สถานการณ์และความสำคัญ

- ความตื่นตัวต่อทางเลือกของชีวิต
- ข้อจำกัดการแพทย์กระแสหลัก
- ผลแทรกซ้อนเทคโนโลยีใหม่ ๆ
 - ทุกข์จากการตายเรื้อรัง
- ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น
- ค่าใช้จ่ายทางการแพทย์สูงมาก
- การแสวงหาความหมายของชีวิต

ผลของการเรียนรู้การเตรียมตัวตายอย่างสงบ

ต่อมารโรงพยาบาลในเดือนสุดท้ายก่อนตาย

	ผู้ป่วยที่เตรียมตัว	ผู้ป่วยที่ไม่ได้เตรียมตัว
Hospital admission	16%	70%
Length of stay (days)	1.32	8.6
Emergency visit	16%	55%
OPD visit	0.75	8.87
Cost: ผู้ป่วยที่ไม่มีการเตรียมตัวตายมีค่าใช้จ่ายมากกว่า 71-168 %		

วัฒนธรรมให้ความหมายการตายแตกต่างกัน

- ขงจื้อ - ตอกย้ำคุณธรรม
- เต๋า - การกลับสู่ธรรมชาติ
ความเป็นสามัญ
- คริสต์ - การพิพากษา
การไปสู่ดินแดนของพระเจ้า
- อิสลาม - การคืนกลับไปสู่พระเจ้า
- ฟี พราหมณ์ - การไปสู่ภพหน้า พรหมโลก
- พุทธ - การหลุดพ้น อนิจจัง กรรม การเวียนว่าย

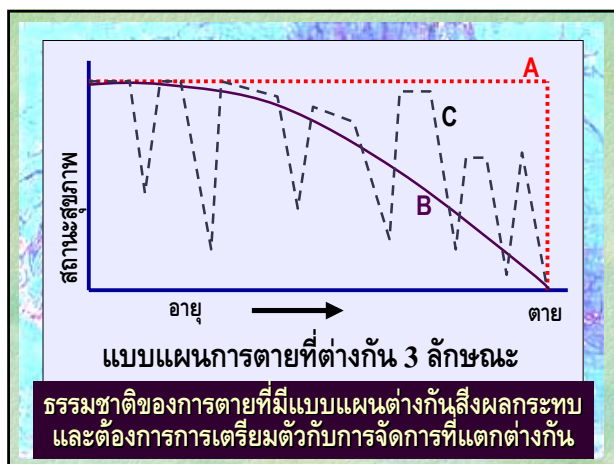


ความหมายที่ต่างกันทำให้วิธีการปฏิบัติต่อความตายต่างกัน

การตายอย่างสันติ

- การตายที่ดีเป็นสิ่งที่ต้องมีการเตรียมตัว
- ความตายอย่างสันติกับความโกรธ ความเกลียด และความกลัว
- การตายด้วยความอ่อนโยนต่อชีวิต และความอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ
- การตายกับความหมายของชีวิต

The more we have made our lives meaningful, the less we will regret at the time of death.



สัปดาห์ของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย กาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ		
มิติกาย	ปัญหา	การดูแล
รูป	รูปลักษณ์น่าเวทนา แผล	เช็ดตัว หวีผม ปะแป้ง ทำแผล ปิดแผลให้มิดชิด
รส	เบื่ออาหาร ปากแห้ง ขมปาก	ดื่มน้ำ ทาครีม ดูดเสมหะ
กลิ่น	กลิ่นจากแผลเรื้อรัง ความไม่สะอาด สิ่งขับถ่าย	ทำแผล ดูแลเรื่องสุขอนามัย ความสะอาด การถ่ายเทอากาศ
เสียง	ความอึกทึกโกลาหล เสียงญาติร้องไห้ เสียงร้องผู้ป่วย	จัดสถานที่ให้มีความสงบ ปลอบ ลูกหลานให้การดูแล แก้ไขสาเหตุ บริบาลผู้ป่วย
สัมผัส	ความเจ็บปวด ความไม่สบาย ร้อน-หนาว	การให้ยา การปรับอุณหภูมิ จัดท่า เช็ดตัว ให้ความอบอุ่น

สัปดาห์ของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย กาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ		
มิติทางใจ	ปัญหา	การดูแล
ความกลัว	การตายล่วงหน้าในที่แปลกแยก ความไม่รู้ว่าอะไรจะเจออะไร	การตายที่บ้าน มีผู้ดูแลใกล้ชิด ให้ความหมายการตายที่ดี
ความวิตกกังวล	มีปัญหายังไงก็ไม่ตก ภาระค่าใช้จ่าย	พูดคุย มีคนให้กำลังใจ การช่วยเหลือด้านการเงิน
ความอึดอัด อารมณ์	เป็นห่วงลูกหลาน ปัญหาความใจ/ผิดใจกัน	ลูกหลานพร้อมหน้าได้เวลา การทำพิธีกรรม การให้อภัย การได้มาดีใจกันก่อนตาย
ความเศร้าโศก	ญาติเศร้าโศก คนตายเศร้าโศก	การปลอบประโลม การรักษาด้วยยา

สัปดาห์ของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย กาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ		
มิติทางสังคม	ปัญหา	การดูแล
ครอบครัว	ความขุ่นเคืองบาดหมาง คู่ชีวิต พ่อแม่ ลูกหลาน	การตายที่บ้าน การได้เสีย เปิดใจกัน
เพื่อนบ้าน ชุมชน	ความสัมพันธ์ไม่ราบรื่น การรังเกียจเดียดฉันท์	การมาเยี่ยมเยียนดูแล การอโหสิกรรม การให้เกียรติ บุคลากรทำเป็นตัวอย่าง
เศรษฐกิจ	หนี้สิน ภาระค่าใช้จ่าย มรดก	การช่วยเหลือด้านการเงิน พิธีกรรม ผู้จัดการมรดก
ปัญหาหลัง การตาย	ความเศร้าโศก ความขัดแย้ง วิกฤติคู่ชีวิต คนใกล้ชิด	การปลอบประโลม พิธีกรรม การดูแลที่ใกล้ชิด

สัปดาห์ของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย กาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ		
มิติทางจิต วิญญาณ	ปัญหา	การดูแล
ทัศนคติต่อ ความตาย	ไม่ยอมรับความตาย ตื่นตระหนกด้านชีวิต	การเตรียมตัว มรณสติ ปลดความวิตกกังวลที่เข้าใจ
ความหมาย การตาย	ความกลัวจากความไม่รู้ ความรู้สึกผิด บาป	การใช้คำอธิบายทางวัฒนธรรม ที่ให้ความหมายที่ดี
การบรรลุเป้า หมายชีวิต	ชีวิตที่ว่างเปล่าไร้เป้าหมาย กลัวถูกมองว่าชีวิตล้มเหลว	การทบทวนความสำเร็จในชีวิต การปล่อยวาง การเริ่มต้นใหม่
ศรัทธาและที่ ยึดเหนี่ยว	การขาดที่คำชวยามวิกฤต การแพทย์ละเลยมิติศาสนา	การปลุกฝัง การทำความดี บุคลากรเรียนรู้-ละเอียดอ่อน

Some practical considerations



- Understanding a dynamic-equilibrium model of health
- Developing appreciative skill to view positive aging
- Practicing compassionate listening and forgiving
- Knowing social life of the elders: Social roles, social network & social activities
- Taking spiritual history of elder patient and be concerned
- Learning about death and dying

จินตนาการสุขภาพใหม่



- เข้าใจมิติทางสังคมของความเจ็บป่วย
- เคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นมนุษย์
- ศรัทธาในศักยภาพชุมชน
- อ่อนโยนต่อชีวิตและอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ
- เป็นกัลยาณมิตรกับคนป่วย

ระบบบริหารที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์

สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ



สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ
Society and Health Institute

สวสส. - SHI

สร้างเครือข่ายการเรียนรู้และวิจัยสุขภาพสังคม