โครงร่างนวัตกรรม

1.ชื่อนวัตกรรม การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมานามัย

2.เจ้าของผลงาน น.ส.จริยา แก้วคำภา ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุข(แพทย์แผนไทย)

3.ชื่อหน่วยงานต้นสังกัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคำบง อ.ห้วยผึ้ง จ.กาฬสินธุ์

4.ที่มา/ความสำคัญ

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มว่าผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มจำนวนสูงขึ้นโดยในปี พ.ศ.2560 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวน 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด ประชากรสูงอายุไทยยังมีปัญหาเรื่องสุขภาพโดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเหล่านี้อาจมีผลมาจากพฤติกรรมการกินอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุ รพ.สต.คำบง ปี 2559 – 2561 พบว่า.........ตามลำดับ ผู้ศึกษาตระหนักถึงโรคที่อาจมีผลจากพฤติกรรมของผู้สูงอายุจึงได้มีการจัดทำ นวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมานามัย

“ธรรมานามัย” ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์ ท่านเป็นผู้คิดค้นและวางปรัชญาการดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย “ธรรมานามัย” มาจาก 2 คำ ได้แก่ คำว่า “ธรรมะ” กับ คำว่า “อนามัย” ธรรมะ คือ ธรรมชาติ และส่วนอนามัย คือ การมีสุขภาพกายที่ดี ดังนั้น “ธรรมานามัย” จึงหมายถึง Healthy by natural method หรือการมีสุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ โดยหลักธรรมานามัย จะประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ กายานามัย หรือ Healthy body คือ การมีสุขภาพกายที่ดี โดยการทำท่าบริหาร หรือการออกกำลังกาย ต่าง ๆ จิตตานามัย หรือ Healthy mind คือ การมีสุขภาพจิต สุขภาพใจที่ดี ชีวิตานามัย หรือ Healthy behavior คือ การมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี

5.วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมานามัย

6.ระยะเวลาในการดำเนินการ มีนาคม – พฤษภาคม 2562

7.ขั้นตอนดำเนินการ

1.จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.ดำเนินการสอนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติโดยใช้หลักการดูแลสุขภาพธรรมานามัย ดังนี้

-กายานามัย เป็นการดูแลสุขภาพทางกาย เช่น การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และสมุนไพร การนวดตนเองแบบแพทย์แผนไทยบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน

-จิตตานามัย เป็นการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องทางจิต เช่นการทำสมาธิบำบัด skt

-ชีวิตตานามัย การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เช่นการนำสมุนไพรพื้นบ้านมาทำลูกประคบสมุนไพร การจัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่

3.ประเมินผลการฝึกอบรม

8.สรุปผล

9.แผนพัฒนาต่อเนื่อง