

# สุขภาวะดี เริ่มต้นที่วัด พระคิลานุปัฏฐากต้นแบบ

นายภูเบศ ดั่งสงกา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

## แนวทางการพัฒนาพระสงฆ์...ดูแลสุขภาวะพระสงฆ์

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในประเทศไทย พบว่าจากการตรวจคัดกรองสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรทั่วประเทศจำนวน 122,680 ราย ในปี 2559 พบการป่วยมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน (กรมการแพทย์, 2559) ข้อมูลจากกรมการแพทย์ ในเรื่องการอาพาธของพระสงฆ์ สามเณร ปี 2559 พบว่าพระสงฆ์ สามเณร อาพาธมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ มากที่สุด 5 อันดับแรก คือ โรคไขมันในเลือดสูง 9,609 ราย โรคความดันโลหิตสูง 8,520 ราย โรคเบาหวาน 6,320 ราย โรคไตวายเรื้อรัง 4,320 ราย และโรคข้อเข่าเสื่อม 2,600 ราย และในปีเดียวกันผลการคัดกรองสุขภาพพระสงฆ์ สามเณร 6,375 ราย เปรียบเทียบกับ ปี 2549 พบว่าพระสงฆ์ สามเณรมีสุขภาพดีลดลง จากร้อยละ 60.30 เป็นร้อยละ 52.3 และมีภาวะความเจ็บป่วยเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 17.50 เป็นร้อยละ 28.50 จากสาเหตุของสำคัญการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากปัญหามีพฤติกรรมไม่ถูกต้องได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง การบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ อีกทั้งพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาสตักบาตร หรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสภาพของพระภิกษุไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งยังพบว่าเมื่อเจ็บป่วยพระสงฆ์ไม่มีใครดูแล หรือไม่สะดวกในการรักษา จากปัญหาดังกล่าวศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงมีแนวทางการพัฒนาพระคิลานุปัฏฐากต้นแบบ (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) เพื่อให้พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ก่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ และพัฒนาให้เกิดเครือข่ายพระสงฆ์นักพัฒนา นักสื่อสาร เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลพระสงฆ์ภายในวัด ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต

## เป้าหมายการจัดการปัญหา

การพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ที่มีความรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้หลักสูตร “พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)” ให้พระสงฆ์สามารถนำความรู้ ประเมินสุขภาพ ดูแลตนเอง คัดกรองสุขภาพพระสงฆ์ด้วยกัน และประชาชนในชุมชน ให้ความช่วยเหลือ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และมีการส่งต่อได้

## พระคิลานุปัฏฐาก...“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”

**ขั้นที่ 1** คัดเลือกพื้นที่ต้นแบบ โดยประชุมเครือข่ายผู้รับผิดชอบหลักงานส่งเสริมสุขภาพของสาธารณสุขจังหวัด 5 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 2 เน้นพื้นที่ที่มีความพร้อม สนับสนุนในการเป็นพื้นที่นำร่องและต้นแบบ และคัดเลือกพระสงฆ์ที่เข้าอบรมโดยมีเวทีสร้างความเข้าใจ ข้อตกลง สัญญาใจร่วมกันก่อนการอบรม พร้อมประสานชี้แจง สร้างความเข้าใจการอบรมพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก แก่ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

**ขั้นที่ 2** ค้นคว้าและพัฒนา ศึกษาองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมโดยยึดหลัก คือ ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย ความต้องการของพระสงฆ์และสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ และเครื่องมือต่างๆที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก

**ขั้นที่ 3** ลงมือปฏิบัติ ดำเนินการนำหลักสูตรที่พัฒนาไปจัดอบรมแก่กลุ่มเป้าหมายโดยมีทั้งภาคทฤษฎี และฝึกปฏิบัติ โดยมีเวทีการทำแผนร่วมกันระหว่างพระคิลานุปัฏฐากกับเจ้าหน้าที่ (พี่เลี้ยง) เพื่อการส่งต่อการฝึกปฏิบัติงานในพื้นที่ พี่เลี้ยง ได้แก่ สาธารณสุขในพื้นที่ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และเทศบาล และพระคิลานุปัฏฐากจะได้มีพี่เลี้ยงคอยดูแลในการฝึกปฏิบัติงาน

**ขั้นที่ 4** ประเมินผล โดยการเยี่ยมเสริมพลังพระคิลานุปัฏฐากในพื้นที่ โดยคณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก คณะสงฆ์จังหวัดสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย และอาจารย์ที่ปรึกษาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ติดตาม เยี่ยมเสริมพลัง ให้คำแนะนำ รับฟังปัญหา และข้อเสนอแนะ ในการฝึกภาคปฏิบัติแต่ละอำเภอ

**ขั้นที่ 5** การสรุปบทเรียน หลังการลงพื้นที่ คณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก คณะสงฆ์จังหวัดสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย และอาจารย์ที่ปรึกษาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ สรุปบทเรียนพระคิลานุปัฏฐากฝึกปฏิบัติงานในพื้นที่ เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกัน จนฝึกปฏิบัติงานได้สำเร็จ ได้รับการดูแลจาก พี่เลี้ยง (เจ้าหน้าที่สาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล อาสาสมัครสาธารณสุข) คนในชุมชน

**ขั้นที่ 6** การสร้างความยั่งยืนในการดำเนินงานของพระคิลานุปัฏฐากโดยมีการจัดตั้งผู้จัดการพระคิลานุปัฏฐาก ดูแลการดำเนินงานของพระคิลานุปัฏฐากทุกอำเภอ จัดตั้งกองทุนพระคิลานุปัฏฐาก มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการติดต่อสื่อสาร ทางไลน์กรุปของพระคิลานุปัฏฐาก เพื่อให้การดำเนินงานสะดวก มีประสิทธิภาพและการประชุมเพื่อนำเสนอผลการดำเนินงานของพระคิลานุปัฏฐากปีละ 1 ครั้ง

## ผลการจัดการความรู้

1. เกิดพระคิลานุปัฏฐากต้นแบบ (ครู ก) ในภาคเหนือ ปี 2561 (จังหวัดสุโขทัย พิษณุโลก และจังหวัดเพชรบูรณ์) รวม 87 รูป ได้พื้นที่ต้นแบบการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก เขตสุขภาพที่ 2 และได้นำต้นแบบไปขยายผล ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 17 จังหวัดภาคเหนือ

2. พระคิลานุปัฏฐากเกิดความภาคภูมิใจในการเป็น พระ อสว.ภาคภูมิใจ “ได้นำความรู้ที่อบรมมาไปช่วยภิกษุ สามเณรที่อาพาธในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและนำความรู้ที่ได้ไปดูแลตนเอง” และได้พบเพื่อนสหธรรมมิกใหม่ๆ เกิด เครือข่ายของพระคิลานุปัฏฐากและแลกเปลี่ยนแนวคิดและประสบการณ์



<https://www.youtube.com/watch?v=Lqy6YeQeVFQ&feature=youtu.be>



<https://www.youtube.com/watch?v=yLrfWzsGxRg>

(พื้นที่ต้นแบบพระคิลานุปัฏฐาก อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก)



<https://www.youtube.com/watch?v=Lqy6YeQeVFQ&feature=youtu.be>

(พื้นที่ต้นแบบพระศิลาณูปัญญาจากวัดศรีฐานปิยาราม ตำบลวังบาล อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์)

3. เกิดการขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ ทั้งระดับตำบล อำเภอ จังหวัด อย่างเป็นรูปธรรม โดยการขับเคลื่อนการสร้างพระศิลาณูปัญญาให้มีครอบคลุมทุกตำบลและเกิดเครือข่ายสุขภาพในชุมชน ทุกภาคส่วนที่รับผิดชอบเรื่องการดูแลสุขภาพชุมชนอย่างมีส่วนร่วม
4. เกิดวัดส่งเสริมสุขภาพโดยมีกลไกที่สำคัญ คือ พระศิลาณูปัญญาเป็นผู้ขับเคลื่อน เชื่อมโยงกันระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียน หรือที่เรียกว่า บวร หรือเชื่อมโยง 1 วัด 1 รพ.สต. 1 พระศิลาณูปัญญา
5. พระศิลาณูปัญญาที่ผ่านการอบรมมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำความรู้ที่ได้ในการดูแลตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การบริหารชั้นดี การเลือกฉันอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม

#### **บทเรียนที่ได้รับจากการจัดการความรู้(ถอดบทเรียน)**

พระศิลาณูปัญญา ดูแลสุขภาพพระสงฆ์เป็นกลไกหนึ่งที่ตั้งเสริมให้พระสงฆ์พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ก่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ และพัฒนาให้เกิดเครือข่ายพระสงฆ์นักพัฒนา นักสื่อสาร เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ภายในวัด ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต ตลอดจนการจัดให้วัดมีสิ่งแวดล้อมที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์มีสุขภาพแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเข้มแข็ง

#### **ข้อสรุปและแนวทางการขยายผล**

การพัฒนาพระศิลาณูปัญญาต้นแบบที่เกิดขึ้น เกิดผลที่เป็นรูปธรรมดำเนินงานเพื่อความยั่งยืน มีการขยายผลโครงการโดยดำเนินการกับ 4 จังหวัด ในความรับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลกให้ครบ เพื่อสร้างและพัฒนาพระศิลาณูปัญญา ทั้งเขตสุขภาพและเตรียมการรองรับระบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ (การดำเนินงานเรื่องต่างๆ ต้องมีพระ เป็นกรรมการและมีส่วนร่วมในชุมชน ในการดำเนินงาน) ซึ่งการดำเนินงานเพื่อความยั่งยืน

**ข้อเสนอแนะและวิธีการนำไปใช้ประโยชน์ในวงกว้างเช่น ทางเศรษฐกิจ ลดระยะเวลา ผลกระทบจากปัญหาตามกระบวนการ LEAN (Defect/Over production/ waiting/Not using staff talent/ Transportation/ Inventory/ Motion/ Excess processing)**

การพัฒนาพระศิลาณูปัญญาต้นแบบ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และเป็นรูปธรรม ต้องมีการสร้างความเข้าใจในบทบาท หน้าที่ของพระศิลาณูปัญญาต่อคณะสงฆ์ และประชาชน การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน