

การจัดการสุขภาพด้วยศาสตร์แห่งความสุขของคนรักสุขภาพอย่างยั่งยืน: กรณีศึกษาศูนย์สุขภาพ
ครบวงจรหาดใหญ่ชีวาสุข

Holistic Public Health with the Science of Happiness to Sustainable Management:
A Case Study of Hatyai Chivasuk Wellness Center

อาบทิพย์ เพ็ชรสกุล^{1*} ธิรวัดน์ แจ่มกระจ่าง¹ และชาญวิทย์ อริยารนันต์¹
Arbthip Phetsakul^{1*}, Thirawat Jamkrajang¹, and Chanwit Ariyaworanant¹

¹ ศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุข ฝ่ายบริการสาธารณสุข สำนักสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

¹ Hat Yai Chivasuk Public Health Service Center, Public Health Service Division, Public Health and
Environment Office, Hat Yai City Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. 90110

* Corresponding Author: อาบทิพย์ เพ็ชรสกุล E-mail: arbthip2511@gmail.com

Received : 14 July 2025

Revised : 31 August 2025

Accepted : 5 September 2025

บทคัดย่อ

สุขภาพดี เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานและรากฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมมิติทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นวิถีชีวิตที่สมดุลมาตั้งแต่อดีต ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและศักยภาพในการดำรงอยู่ของผู้คนอย่างมีความหมาย โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการจัดการสุขภาพด้วยศาสตร์ความสุข 2) เพื่อศึกษาการจัดการสุขภาพอย่างยั่งยืน 3) เพื่อหาแนวทางในการจัดการสุขภาพอย่างยั่งยืน ประยุกต์ใช้ที่ศูนย์สุขภาพหาดใหญ่ชีวาสุข โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ และจัดทำแผนงานด้านสาธารณสุข งานส่งเสริมสุขภาพ งานป้องกันการเฝ้าระวังและควบคุมโรคติดต่อและไม่ติดต่อ และกิจกรรมต่างๆ บันทึกไว้เป็นข้อมูล สรุปเป็นรายงานประจำปี พบว่า "การพัฒนาที่ยั่งยืน" 17 เป้าหมายถูกกำหนดขึ้นในระดับนานาชาติ โดยมีเป้าหมายที่ 3 คือ "Good health and well-being" โดยที่องค์การอนามัยโลกเป็นหน่วยงานหลักในการขับเคลื่อน มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกแบบองค์รวม เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีคุณค่า การจัดการความเครียด และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุข จึงเป็นตัวอย่างของการขับเคลื่อนตามเป้าหมายสุขภาพอย่างยั่งยืน โดยนำแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกและตะวันตกมาประยุกต์ใช้ ป้องกันโรค ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสู่สมดุลทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาวะที่ดีและมั่นคงอย่างแท้จริง รวมไปถึงผู้รับบริการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนได้ต่อเนื่อง เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การพัฒนาที่ยั่งยืน ความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพที่ดี สุขภาพ หาดใหญ่ชีวาสุข

Abstract

Wellness is a basic human need and a vital foundation for a good quality of life encompassing physical, mental, social, and spiritual dimensions. It represents a balanced way of living that has existed in the past and has a direct influence on people's quality of life and their ability to live meaningfully. The objectives were: 1) to study health management with the science of happiness, 2) to study sustainable health management, and 3) to find a way to manage sustainable health and apply to Hat Yai Chivasuk Public Health Center. Research methods,

analysis, and preparation of Public Health Plans include health promotion, prevention, surveillance, and control of communicable and non-communicable diseases. The mentioned activities, are recorded as data and summarized in the annual report. The concept of "Sustainable development goals–SDGs," which consist of 17 international goals, has been emerged. Goal number 3 is "Good health and well-being" with the World Health Organization (WHO) as the primary driving force. It focuses on health promotion, disease prevention, and fostering holistic health behaviors, such as exercise, nutritious food consumption, stress management, and the promotion of mental well-being. The Hat Yai Chivasuk Public Health Center serves as an example of driving sustainable health goals by applying a holistic healthcare approach that integrates Eastern and Western wisdom. This approach is used to prevent disease and promote balanced lifestyles at the individual, family, and community levels, ultimately aiming to create a truly healthy and stable society.

Keywords: SDGs, Well-being, Wellness, Health, Hatyai chivasuk

บทนำ

สังคมในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากโดยเฉพาะโครงสร้างประชากรศาสตร์ จากข้อมูลของกรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 พบว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (Aging society) เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่อัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างประเทศญี่ปุ่น เกาหลีใต้ มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงมากติดอันดับโลก ส่วนในอาเซียนอย่างประเทศสิงคโปร์มีสัดส่วนผู้สูงอายุใกล้เคียงกับประเทศไทย โดยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.0 คาดว่าในอนาคตจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 20.0 - 30.0 แสดงให้เห็นถึงปัญหาเรื่องสุขภาพและโรคร้ายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นหากไม่มีการจัดการเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้เพียงเบี้ยยังชีพคนชรา และสวัสดิการหรือเงินบำนาญเพียงเล็กน้อย ในขณะที่ค่าครองชีพแพงขึ้นตามอัตราเงินเฟ้อ และค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นปีประมาณร้อยละ 5.0 - 8.0 โดยที่ค่ารักษาพยาบาลของผู้สูงอายุสูงกว่า 3 เท่า ปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อกลุ่มผู้สูงอายุ และต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติ เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีเงินเพียงพอในการใช้จ่าย [1]

การส่งเสริมสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี (Good health and well-being) เป้าหมายที่ 3 เป็นหนึ่งใน 17 เป้าหมายระดับโลกของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable development goals; SDGs) ภายในปี 2030 ขององค์การอนามัยโลก [2] รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 - 2564 หมวด 14 การปกครองส่วนท้องถิ่น มาตรา 249 ภายใต้บังคับมาตรา 1 ให้มีการจัดการปกครองส่วนท้องถิ่นตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่น ตามวิธีการและรูปแบบองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่กฎหมายบัญญัติ มาตรา 250 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่และอำนาจดูแลและจัดทำบริการสาธารณะและกิจการมสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตามหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน [3] ส่วนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ยุทธศาสตร์ที่ 4 ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ในการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง [4] และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566 - 2570 หมายความว่า 4 ไทยเป็นศูนย์กลางทางการแพทย์และสุขภาพมูลค่าสูงสุด โดยมีเป้าหมาย 1) ไทยมีศักยภาพในการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจจากสินค้าและบริการสุขภาพ 2) องค์กรความรู้ด้านการแพทย์และสาธารณสุขมีศักยภาพ เอื้อต่อการสร้างมูลค่าเพิ่มในสินค้าและบริการทางสุขภาพและแผนยุทธศาสตร์ 3) ประชาชนไทยได้รับความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการสุขภาพ 4) ระบบบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินด้านสุขภาพมีความพร้อมรองรับภัยคุกคามสุขภาพ [5] ส่วนกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย

ได้รับการส่งเสริมสุขภาพและมีสุขภาพที่ดี [6] พัฒนาสู่ “สุขภาพองค์รวม” ที่มีการมองสุขภาพที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องเชิงร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ [7] ซึ่งสอดคล้องกับ “ศาสตร์แห่งความสุข” ที่มหาวิทยาลัยเยลได้เปิดให้เรียนรู้ได้จากการจัดการสมดุลชีวิต 6 ด้านของมนุษย์ คือ 1) การงาน 2) การเงิน 3) อารมณ์ 4) สุขภาพ 5) ครอบครัว และ 6) จิตวิญญาณ [8]

เทศบาลนครหาดใหญ่ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น จะเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพ และโรคเรื้อรังต่างๆ (Non-communicable diseases; NCDs) ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้มีผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล เป็นภาระต่อระบบสาธารณสุข จึงมีนโยบายด้านการสาธารณสุข เพื่อให้สอดคล้องกับความยั่งยืนของกระแสโลกในอนาคต พร้อมทั้งสร้างโอกาสและทางเลือกในการรับบริการด้านสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่ม ดังนั้นศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุข ในฐานะเป็น 1 ใน 15 ศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาลนครหาดใหญ่ที่เป็นต้นแบบการจัดการสุขภาพด้วยศาสตร์ความสุข สู่การพัฒนาสุขภาพองค์รวม อันเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนครบวงจรในระดับท้องถิ่น สู่การยกระดับในระดับจังหวัด และระดับประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาการจัดการสุขภาพด้วยศาสตร์แห่งความสุข
- 2) เพื่อศึกษาการจัดการสุขภาพอย่างยั่งยืน
- 3) เพื่อหาแนวทางในการจัดการสุขภาพอย่างยั่งยืนประยุกต์ใช้ที่ศูนย์สุขภาพหาดใหญ่ชีวาสุข

ศูนย์บริการสาธารณสุข “หาดใหญ่ชีวาสุข”

ศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุข ตั้งอยู่ในพื้นที่สวนสาธารณะเทศบาลนครหาดใหญ่ ให้บริการแพทย์ทางเลือกมุ่งเน้นให้บริการแพทย์แผนไทย ลดการใช้ยาปฏิชีวนะแก่ผู้ป่วย ในปี พ.ศ. 2567 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ให้การรับรองเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภูมิปัญญาไทย และสมุนไพร มีเจ้าหน้าที่ครอบคลุมทุกด้านตามกิจกรรมบริการ ประกอบด้วย พยาบาลวิชาชีพ แพทย์แผนไทย นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาและเจ้าหน้าที่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น ให้บริการเน้นบูรณาการความรู้ด้านการแพทย์และภูมิปัญญาตะวันออก เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ โดยทีมสหวิชาชีพจากเทศบาลนครหาดใหญ่ โดยก่อนออกกำลังกายจะมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยวิเคราะห์การตรวจสมรรถภาพร่างกายด้วยเครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย ทำให้สามารถวิเคราะห์ส่วนประกอบของร่างกายอย่างละเอียด ทั้งในส่วนของมวลกระดูก กล้ามเนื้อ ไขมัน และปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย ความสมดุลและความแข็งแรงของร่างกาย ตลอดจนวินิจฉัยภาวะสุขภาพโดยรวมได้ เพื่อให้บริการประชาชนด้วยการแพทย์ผสมผสาน รวบรวมองค์ความรู้ งานวิจัย นวัตกรรมทางด้านสุขภาพ ส่งเสริม และพัฒนาความรู้ เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพและเยียวยาตนเองได้ โดยมีนโยบายดังนี้ 1) ส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพ การรักษาสุขภาพของบุคคลทั่วไป ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ โดยการให้บริการตรวจรักษาโดยการแพทย์ผสมผสาน การแพทย์แผนไทย การนวดแผนไทย การอบสมุนไพร กายภาพบำบัด วารีบำบัด กิจกรรมบำบัด โยคะบำบัด แอโรบิกในน้ำ กิจกรรมวิ่งในสวน (PARK RUN) วิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมชมนิทรรศการ 2) ส่งเสริมการใช้สมุนไพรไทยเพื่อการรักษาและการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร และการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรคอย่างถูกต้อง เป็นต้น 3) ศูนย์การเรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทยและการแพทย์แผนไทย สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน สร้างแกนนำและภาคีเครือข่ายเรื่องส่งเสริมสุขภาพโดยใช้แพทย์แผนไทย [9]

การบริการของศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุขแบ่งออกเป็น 1) บริการแพทย์แผนไทย เป็นการตรวจวินิจฉัยโรคด้วยศาสตร์ของแพทย์แผนไทย โดยการวิเคราะห์ความเจ็บป่วยจากสมดุลของธาตุ และรักษามูลเหตุการเกิดโรค ให้การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพร โดยบัญชียาหลักแห่งชาติ บริการนวดแผนไทย

โดยการนวดบำบัดรักษา นวดเพื่อสุขภาพ ประคบสมุนไพร บริการอบสมุนไพร เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ขับของเสียทางผิวหนัง บริการอยู่ไฟมารดาหลังคลอด เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย ขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มีทารกเข้าอุ้มและกระตุ้นน้ำนม 2) บริการกายภาพบำบัด เป็นการคัดกรองและตรวจประเมินทางกายภาพบำบัด โดยการหาสาเหตุของอาการเจ็บป่วยโดยการตรวจประเมินทางระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ระบบประสาท และสมอง จัดโปรแกรมออกกำลังกายสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพ ให้การรักษาด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด โดยการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า เครื่องรักษาเนื้อเยื่อ ออกกำลังกายเฉพาะส่วน ให้การรักษาธาราบำบัดสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพ โดยการใช้ธาราบำบัด สำหรับผู้มีอาการข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดไหล่ 3) บริการด้านโภชนาการ เป็นประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น โดยการประเมินทางคลินิก พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และโรคเรื้อรัง ให้คำแนะนำด้านอาหารแก่ผู้รับบริการเฉพาะราย และชี้แจงอาหารที่ห้ามรับประทาน วางแผนการบริโภคอาหาร ให้เหมาะสมแก่ผู้รับบริการ จัดโปรแกรมอาหารสุขภาพเฉพาะกลุ่มโรค 4) บริการวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น นั่งงอตัว งอแขน ลูกนั่ง ดึงข้อ วิ่งระยะสั้น วิ่งเก็บของ เป็นต้น มีจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย สำหรับบุคคลทั่วไป ให้คำแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี โดยลำดับการกายบริหารที่ถูกต้อง ให้คำแนะนำในการบริหารกล้ามเนื้อให้ถูกส่วนและเหมาะสม พร้อมวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ [9]

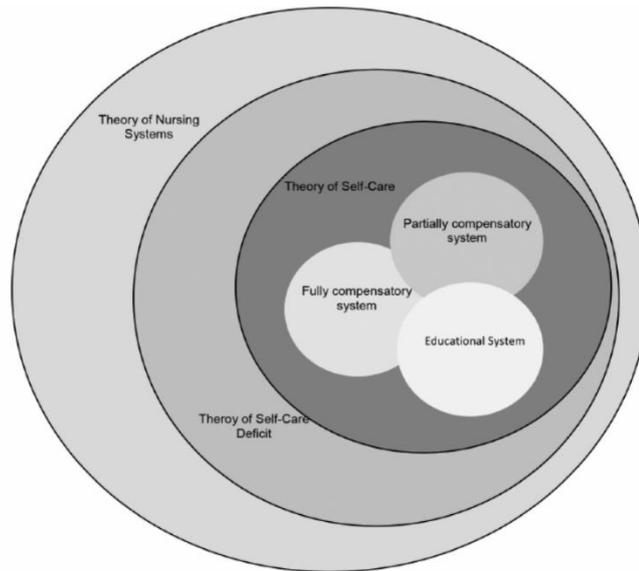
รูปแบบของการบริหารการจัดการ ดูแลสุขภาพ 4 มิติ ของศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชิวาสุข

ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชิวาสุขให้บริการดูแลสุขภาพประชาชนแบบผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกและภูมิปัญญาตะวันตกใน 4 มิติ โดยมีทีมสหวิชาชีพคอยให้คำปรึกษาและดูแลปัญหาด้านสุขภาพ เช่น พยาบาลวิชาชีพ แพทย์แผนไทย นักกายภาพบำบัด นักพัฒนาการกีฬา นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุข และกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพด้าน Wellness เป็นต้น ดังนี้ มิติที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพแข็งแรง ลดความเสี่ยงโรค โดยให้บริการดังนี้ 1) ตรวจวัดองค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง INBODY โดยนักพัฒนาการกีฬาในการตรวจจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกายที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกับค่าปกติที่ควรจะเป็นตามเพศและช่วงอายุ นำผลที่ได้มาประเมินโรคอ้วน ในเบื้องต้น โดยการปริมาณสารอาหารที่ควรรับประทานให้เพียงพอ ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม ชนิดของการออกกำลังกายและความหนักเบา เพื่อการพัฒนาทั้งด้านสุขภาพและรูปร่างให้ตรงตามเป้าหมายที่ทำให้สามารถวางแผนการดูแลสุขภาพได้ 2) ให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ โดยนักโภชนาการ เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ การรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน เป็นต้น โดยแพทย์แผนไทย 3) ส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ เดินประกอบจังหวะ กิจกรรม PARK RUN เป็นต้น โดยนักพัฒนาการกีฬา และกิจกรรมโยคะ โดยนักกายภาพบำบัด 4) ส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต เช่น กิจกรรมชินนสาสมาธิ ดูแลโดยนักวิชาการสาธารณสุข และกิจกรรมอาบป่าปรับสมดุล เป็นต้น โดยกลุ่มงาน Wellness มิติที่ 2 การป้องกันก่อนเกิดโรค (Disease prevention) มีเป้าหมายเพื่อคัดกรองและป้องกันโรคเฉพาะกลุ่ม โดยการตรวจคัดกรองและวินิจฉัยเบื้องต้น โดยพยาบาลวิชาชีพและนักวิชาการสาธารณสุข เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคออฟฟิศซินโดรม เป็นต้น โดยส่งต่อผู้รับบริการตามแผนการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเฉพาะบุคคล การนวดเพื่อสุขภาพ การอบสมุนไพร กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น มิติที่ 3 การรักษาโรค (Curative care) มีเป้าหมายเพื่อบริการรักษาแบบผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกและภูมิปัญญาตะวันตก โดยวิธี 1) ด้านการแพทย์แผนไทย เช่น การนวดบำบัด การอบสมุนไพร การดูแลมารดาหลังคลอด เป็นต้น ส่วนคลินิกเฉพาะโรค ได้แก่ คลินิกลำไส้สุขภาพ สบายเข้าคลินิก คลินิกออฟฟิศซินโดรม บาทาคลินิก มณีเวชคลินิก คลินิกกัญชาทางการแพทย์แผนไทย และการจ่ายยาสมุนไพร 2) ด้านกายภาพบำบัด เช่น คลินิกกายภาพบำบัด ได้แก่ โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และโรคทางระบบประสาท เป็นต้น กิจกรรมวารีบำบัด และกิจกรรมบำบัด มิติที่ 4 การฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) มีเป้าหมายเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจหลังป่วย โดยการบริการด้วยแพทย์แผนไทย เช่น การนวดผ่อนคลาย คลินิกการรักษาเฉพาะ

กายภาพบำบัด วาริบำบัด กิจกรรมบำบัด กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ และโยคะบำบัด เป็นต้น รูปแบบนี้สามารถ
ตอบโจทย์ทั้งสุขภาพกาย ใจ และใช้ประโยชน์จากทีมสหวิชาชีพหลากหลายด้านอย่างเต็มประสิทธิภาพ [9]

ทฤษฎีจัดการสุขภาพ

Dorothea Orem [10] พัฒนาทฤษฎีการดูแลตนเอง (Orem's self-care deficit nursing theory) เพื่อใช้ในทางการพยาบาลว่า “เมื่อใด” และ “อย่างไร” ผู้ให้บริการสุขภาพควรเข้าไปช่วยเหลือผู้รับบริการ ประกอบด้วยโครงสร้างสำคัญ 3 ส่วน คือ 1) ทฤษฎีการดูแลตนเอง คือ บุคคลมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยพฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self-care behaviors) เป็นการกระทำที่บุคคลทำเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคหรือฟื้นฟูสุขภาพของตน คำว่า “Self-care agency” คือ ความสามารถของบุคคลในการดูแลตนเอง ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านอายุ วุฒิภาวะ การศึกษา สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม โดยที่การดูแลตนเองเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานด้านสุขภาพที่เรียกว่า “Self-care requisites” แบ่งออกเป็น (1) ความต้องการทั่วไป เช่น การหายใจ อาหาร น้ำ การพักผ่อน การกำจัดของเสีย เป็นต้น (2) ความต้องการพิเศษ ได้แก่ การปรับตัว ต่อวัยหรือภาวะเฉพาะ เช่น วัยสูงอายุหรือการตั้งครรภ์ เป็นต้น (3) ความต้องการเฉพาะด้านสุขภาพ เช่น การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว 2) ทฤษฎีภาวะบกพร่องในการดูแลตนเอง กล่าวถึงสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถดูแลตนเองได้เพียงพอ จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ได้แก่ พยาบาลหรือทีมสุขภาพชุมชน อาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ขาดความรู้ ทักษะหรือวิสัยทัศน์ เป็นต้น จุดเด่นนี้คือ การประเมินว่า “ระดับใดที่บุคคลยังสามารถดูแลตนเองได้” และ “ระดับใดที่ต้องได้รับการช่วยเหลือบางส่วนหรือทั้งหมด” 3) ทฤษฎีระบบการพยาบาล แสดงให้เห็นว่า บทบาทของผู้ให้บริการสุขภาพควรปรับอย่างไร ตามระดับความสามารถของบุคคลในการดูแลตนเอง แบ่งออกเป็น (1) ระบบชดเชยทั้งหมด ผู้ให้บริการสุขภาพต้องดูแลทุกด้านแทนผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยไม่สามารถดูแลตนเองได้เลย (2) ระบบชดเชยบางส่วน ผู้ป่วยสามารถดูแลบางส่วนด้วยตนเอง และได้รับการช่วยเหลือเพิ่มเติม (3) ระบบสนับสนุนให้การศึกษา บุคคลสามารถดูแลตนเองได้ แต่ยังต้องการความรู้ การสนับสนุนหรือคำแนะนำจากผู้ให้บริการสุขภาพ ในเวลาต่อมาทฤษฎีของ Orem ได้พัฒนาเป็น Self-care deficit nursing 6 มิโนทัศน์หลัก ประกอบด้วย 1) การดูแลตนเอง 2) ความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด 3) ความสามารถในการดูแลตนเอง 4) ความพร้อมในการดูแลตนเอง 5) ความสามารถทางการพยาบาล สร้างขึ้นเน้นเรื่องการดูแลตนเองระดับบุคคล และ 6) ความสามารถในการนำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาลและใช้เป็นกรอบแนวคิดในการทำวิจัยทางการพยาบาลได้อย่างเหมาะสม [11] ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ทฤษฎี Self-care deficit nursing ของ Orem D. (2001) [10]

ดังนั้นการจัดการสุขภาพของศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ที่สอดคล้องเป็นมิติด้านการส่งเสริมต่างๆ เช่น การใช้แอโรบิกในน้ำ การเน้นรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ โยคะบำบัด การเดินประกอบจังหวะการวิ่งเพื่อสุขภาพ ชีวสารสนเทศ และการอาบป่า เป็นต้น [9]

พัฒนาการทางการแพทย์

แพทย์แผนจีนถือว่าเป็นหนึ่งในระบบการแพทย์ที่เก่าแก่ที่สุดในโลก โดยได้รับอิทธิพลจากลัทธิเต๋าและพุทธศาสนา ใช้มุมมองแบบองค์รวมในการบรรลุสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ผ่านการปลูกฝังความสามัคคีภายในชีวิต ด้านการบำบัดที่พัฒนามาจากการแพทย์แผนจีน ได้แก่ การฝังเข็มและยาสมุนไพร และถูกรวมเข้ากับการปฏิบัติทางการแพทย์แบบตะวันตกมากขึ้น เป็นต้น ส่วนในสมัยกรีกโบราณได้ยกย่องฮิปโปเครติส เป็นบิดาแห่งการแพทย์ตะวันตก และเป็นแพทย์คนแรกที่มุ่งเน้นไปที่การป้องกันความเจ็บป่วยแทนที่จะรักษาโรค และได้รับการยกย่องในการแยกระเบียบวินัยทางการแพทย์ออกจากศาสนา ส่วนการแพทย์โรมันโบราณเน้นการป้องกันโรคมกกว่าการรักษาโรค และนำความเชื่อของชาวกรีกมาใช้เหมือนกันว่าโรคเป็นผลมาจากอาหารและวิถีชีวิต คำว่า “สุขภาพที่ดี” ถูกค้นพบในปี ค.ศ. 1654 โดย Sir. Archibald Johnston แต่แนวคิดสมัยใหม่ของสุขภาพที่ดี ได้มาจากการเคลื่อนไหวทางสติปัญญา ศาสนา และการแพทย์ที่หลากหลายในศตวรรษที่ 19 ได้มีการบูรณาการชัดเจนในช่วงทศวรรษที่ 1950 - 1970 แต่ให้ความสำคัญในเรื่องของจิตสำนึก และนโยบายด้านการดูแลสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา ยังมีแนวคิดเรื่องสุขภาพที่ดีที่นำต้นแบบมาจากโบราณ จากแรงผลักดันขั้นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์สู่การมีชีวิตที่ยืนยาว และการมีสุขภาพดีขึ้น [12]

แนวคิดสุขภาพที่ดี (Wellness)

แนวคิดโบราณของสุขภาพที่ดี (Wellness) มีสาเหตุมาจากอายุรเวท ต้นกำเนิดมาจากประเพณีเมื่อ 3,000 ปีก่อนคริสตกาล อายุรเวทเป็นระบบแบบองค์รวมเพื่อสร้างความกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ และปรับให้เหมาะกับบริบทของแต่ละบุคคล (โภชนาการ การออกกำลังกาย ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความต้องการด้านสุขอนามัย) เพื่อรักษาสมดุลที่ป้องกันการเจ็บป่วย ส่วนการทำโยคะ และการทำสมาธิมีส่วนความสำคัญต่อประเพณีในการสร้างความกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ในพระคัมภีร์ภาษาฮีบรู

ทั้งหมดเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ นักวิชาการชาวอียิปต์ท่านเสนอว่า เนื้อหาในพระคัมภีร์ภาษาฮีบรู โดยรวม สะท้อนถึงหลักการในการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งในเชิงร่างกายและจิตวิญญาณ โดยระบุว่า “สุขภาพ” เป็นข้อพึงปฏิบัติตามหลักศาสนาของชาวยิว และถือว่าผู้ศรัทธาทุกคนที่นับถือพระเจ้าย่อมมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลรักษาร่างกายตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์ อันเป็นการแสดงความเคารพต่อการสร้างของพระเจ้าเป็นเจ้าสำหรับชาวมุสลิม “สุขภาพ” เป็นสภาวะของความเป็นอยู่ที่ดีทั้งร่างกายจิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม โดยถือเป็นพรที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่พระเจ้าประทานแก่มนุษย์ชาติ ชาวมุสลิมจะต้องรับความเจ็บป่วยด้วยความอดทน การละหมาด และการทำสมาธิ ส่วนวัฒนธรรมโบราณของจีน อินเดีย กรีซ และโรมมีความเข้าใจที่ซับซ้อนมากเกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพ โดยที่พวกเขาเชื่อมั่นว่าจะเน้นแนวทาง "ตัวบุคคล" หรือ "ความกลมกลืน" เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เป็นต้น [13]

“สุขภาพที่ดี” เป็นคำสมัยใหม่ที่มีรากฐานมาจากโบราณ โดยมีหลักการที่สำคัญ ทั้งในเชิงป้องกันและแบบองค์รวม โดยมีอารยธรรมโบราณจากตะวันออก ได้แก่ อินเดีย จีน เป็นต้น ไปจนถึงตะวันตก เช่น กรีซ โรม เป็นต้น ส่วนในยุโรปและสหรัฐอเมริกาจากด้านศาสนา และการแพทย์ที่หลากหลาย ด้วยการมุ่งเน้นไปที่แนวทางแบบองค์รวม และโดยวิธีธรรมชาติ การรักษาตนเองและการดูแลสุขภาพป้องกัน ซึ่งเป็นรากฐานที่มั่นคงสำหรับสุขภาพที่ดีในปัจจุบัน โดยมีผู้นำทางความคิดของเครือข่ายแพทย์ชาวอเมริกัน เช่น Halbert Dunn, Jack Travis, Don Ardell, Bill Hettler และอื่นๆ เป็นต้น ได้พัฒนาและกำหนดเป็นการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดี ด้วยการช่วยเหลือตนเอง การดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกาย โภชนาการอาหาร และการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ จนกลายเป็นขบวนการด้านสุขภาพที่ดี เป็นที่เฟื่องฟูในศตวรรษที่ 21 และในที่สุด The Global Wellness Institute ให้ความหมายของการมีสุขภาพดี ไว้ว่า “The active pursuit of activities, choices and lifestyles that lead to a state of holistic health.” “การกระตือรือร้นในการแสวงหากิจกรรมทางเลือก และวิถีชีวิตที่นำไปสู่สภาวะของสุขภาพแบบองค์รวม” โดยที่ Wellness นั้นไม่ได้เน้นแต่เพียงด้านร่างกาย แต่ยังรวมถึงด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม รวมเป็นอย่างน้อย 6 ด้าน [14]

องค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นหน่วยงานหลักที่ทำงานเกี่ยวกับระบบสุขภาพโลกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2491 ได้นิยามว่าสุขภาพ (Health) คือ สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งร่างกาย จิต และสังคม ที่ครอบคลุมใน 3 มิติสำคัญของชีวิตมนุษย์ แต่ในภายหลังได้เพิ่มเติมมิติอื่นๆ เข้ามา เช่น ทางสติปัญญา ทางอารมณ์ เป็นต้น ส่วนความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) คือ ความสมดุลในทุกมิติของบุคคลหนึ่งๆ มีความเป็นอยู่ที่ดีได้เมื่อบุคคลดังกล่าวต้องการที่จะมีชีวิตที่สมดุล มีหลายมิติ ในปัจจุบันภายใต้เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) จะมีมิติหลักคือ สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม [15]

การมีสุขภาพเชิง “Wellness” คือ การหากิจกรรมทางเลือก และรูปแบบการใช้ชีวิต (Lifestyles) ที่ส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ครอบคลุมทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยมุ่งเน้นที่การป้องกันก่อนการเกิดโรค และปรับการใช้ชีวิตด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ในการดูแลสุขภาพควบคู่กันไป เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาพองค์รวม และความเป็นอยู่ที่ดี เพราะ Wellness ไม่ใช่แค่เรื่องการมีสุขภาพที่ดี แต่ยังมีอีกหลายมิติ ทั้งในด้านของกายภาพ จิตใจ การเข้าสังคม รวมถึงพัฒนาการด้านสติปัญญา ประกอบไปด้วย 1) สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional wellness) 2) สุขภาวะทางกาย (Physical wellness) 3) สุขภาวะทางสังคม (Social wellness) 4) สุขภาวะทางสติปัญญา (Cognitive wellness) [16]

คำว่าสุขภาพที่ดี (Wellness) มักใช้แทนกันได้กับคำว่าความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) อย่างไรก็ตาม คำว่าสุขภาพที่ดี ไม่เหมือนกับความเป็นอยู่ที่ดี แต่มีส่วนที่แทนกันได้ เนื่องจากสุขภาพที่ดีเป็นผลรวมของขั้นตอนเชิงบวกที่ดำเนินการเพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี [17]

สถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National institutes of health; NIH) ถือว่าสุขภาพที่ดีเป็น "กระบวนการที่กระตือรือร้นที่ผู้คนตระหนักถึงและเป็นทางเลือกนำไปสู่การดำรงอยู่ที่ประสบความสำเร็จมากขึ้น" คำจำกัดความนี้ช่วยให้เข้าใจสุขภาพที่ดีได้ยิ่งขึ้น โดยใช้หลักการ 1) เป็นกระบวนการที่กระตือรือร้น มีสติ การกำกับตนเอง และเป็นกระบวนการต่อเนื่องในการบรรลุศักยภาพสูงสุดในฐานะของปัจเจกบุคคล

2) มุ่งสู่ชีวิตในเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดี 3) ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิญญาณ สุขภาพจิต และสิ่งแวดล้อม [18]

ดังนั้นแนวคิดสุขภาพที่ดีของศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่สีขาวสุข นอกจากมิติด้านการส่งเสริมต่างๆ ยังมีมิติด้านการป้องกัน เช่น การนวดเพื่อสุขภาพ การอบสมุนไพร แอโรบิกทางน้ำ การรับประทานอาหารสุขภาพ โยคะบำบัด การเดินประกอบจังหวะ และการวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นต้น รวมทั้งมิติด้านการฟื้นฟู ได้แก่ การแพทย์แผนไทย คลินิกการรักษาโรค กายภาพบำบัด วารีบำบัด กิจกรรมบำบัด รวมทั้งโยคะบำบัด เป็นต้น [9]

ศาสตร์แห่งความสุข

สมดุลชีวิต 6 ด้าน เป็นกลยุทธ์ในการจัดการความสุขในชีวิต 6 ด้านให้เกิดความสมดุล ซึ่งเป็นพื้นฐานที่มั่นคงให้สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ให้กลับสู่สมดุลแห่งความสุขได้เสมอ คือ 1) การงาน เป็นการวางแผนการทำงาน กำหนดเป้าหมาย จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังให้เหมาะกับวิถีชีวิต หาทางต่อยอด และพัฒนาตนเองเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ตระหนักเสมอว่างานทุกอย่างมีคุณค่าเสมอ ทำให้มีความสุขกับการทำงานยิ่งขึ้น 2) การเงิน ให้เรียนรู้และวางแผนการเงินให้รัดกุม เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาทางการเงินที่จะเกิดขึ้น มีวินัยทางการเงิน และวินัยในการใช้จ่าย จัดสรรเงินออมอย่างสม่ำเสมอ 3) อารมณ์ ควรฝึกคิดบวก เพื่อลดละอารมณ์ด้านลบ ใช้เวลาในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ความคิดบวกจะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงได้ 4) สุขภาพ โดยที่ร่างกายเป็นต้นทุนที่สำคัญที่สุดในการใช้ชีวิต ต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และแข็งแรงอยู่เสมอ ดังนั้นควรมีสติในแต่ละวัน รับประทานอาหารที่ดี เพื่อบำรุงร่างกาย จัดสรรเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 5) ครอบครัว ควรจัดสรรเวลาที่มีคุณภาพให้กับครอบครัว ฝึกการแสดงออกด้านอารมณ์บวกต่อทุกคน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันให้เหนียวแน่นมั่นคงยิ่งขึ้นไป 6) จิตวิญญาณ ควรเติมสิ่งดีๆ ให้กับจิตวิญญาณอย่างสม่ำเสมอ หาหนทางให้เกิดสันติสุขในจิตใจตนเอง ชดเชยจิตวิญญาณเพื่อพัฒนาทักษะในการปล่อยวาง มีความรัก เมตตา และการให้อภัย [8]

นโยบายด้านสาธารณสุข

กรมอนามัย “ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี”

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้ออกกฎกระทรวงไว้ให้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีภารกิจในการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยมีการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย พัฒนา ถ่ายทอดองค์ความรู้ และเทคโนโลยีด้านการส่งเสริมสุขภาพ การจัดการปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี รวมทั้งการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อมุ่งเน้นให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชน รวมถึงการสนับสนุนให้หน่วยงานส่วนภูมิภาค องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีโดยถ้วนหน้า [19]

นโยบายเทศบาลนครหาดใหญ่

เทศบาลนครหาดใหญ่ได้มีนโยบายด้านการสาธารณสุข เพื่อสร้างโอกาสและทางเลือกในการรับบริการด้านสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่ม ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่สีขาวสุข เป็น 1 ใน 15 ศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาลนครหาดใหญ่ เปิดให้บริการดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน เน้นการส่งเสริมให้ประชาชนมีการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองได้ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์ต่างๆ เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกวิธี สามารถพึ่งพาตนเองได้ เกิดความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง โดยการนำนโยบายด้านสุขภาพทุกระดับมาเป็นหลักในการปฏิบัติงาน เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน ทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีส่งผลในภาพรวมของหาดใหญ่ให้เกิดผลดีต่อการพัฒนา และในอนาคตมีการวางแผนเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายจังหวัดสงขลา [8]

วิจารณ์

ด้วยรูปแบบบริการศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุข สามารถสนับสนุนการศึกษา ดังนี้

- 1) ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุขมีความสามารถที่จะจัดการสุขภาพด้วยศาสตร์แห่งความสุขแบบองค์รวมได้อย่างแน่นอน แม้ไม่ได้ครบทุกมิติ แต่สามารถเน้นมิติที่สำคัญคือเรื่องของสุขภาพที่ดี และอารมณ์ที่ดี
- 2) ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุขมีความสามารถจัดการสุขภาพอย่างยั่งยืนจากการดูแลสุขภาพ 4 มิติ คือ การส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟู
- 3) ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุขมีแนวทางการจัดการสุขภาพอย่างยั่งยืนเป็นรูปธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ที่ศูนย์สุขภาพอื่นๆ ได้

สรุป

ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุขมีรูปแบบและความสามารถที่จะจัดการสุขภาพด้วยศาสตร์แห่งความสุขแบบองค์รวมได้อย่างยั่งยืน โดยมีทฤษฎีรองรับ เช่น ทฤษฎีของโอเรียม และแนวความคิด Wellness และ Well-being มาใช้ในการจัดบริการสุขภาพปฐมภูมิอย่างเป็นรูปธรรม โดยผสมผสานองค์ความรู้สมัยใหม่ และภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับระบบการบริการสุขภาพแบบองค์รวมที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่ายและรู้สึกเป็นเจ้าของ ส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน และสามารถขยายผลในระดับนโยบายท้องถิ่นหรือระดับชาติได้ในอนาคต

การอ้างอิง

อาบทิพย์ เพ็ชรสกุล, ธีรวัฒน์ แจ่มกระจ่าง, และชาลวิชัย อริยวรรณันต์. การจัดการสุขภาพด้วยศาสตร์แห่งความสุขของคนรักสุขภาพอย่างยั่งยืน: กรณีศึกษาศูนย์สุขภาพครอบครัวขนาดใหญ่ชีวาสุข. วารสารการศึกษาและวิจัยการสาธารณสุข. 2568; 3(3): 151-60.

Phetsakul A, Jamkrajang T, and Ariyaworanant C. Holistic public health with the science of happiness to sustainable management: A case study of Hatyai Chivasuk Wellness Center. Journal of Education and Research in Public Health. 2025; 3(3): 151-60.

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมกิจการผู้สูงอายุ. สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2568 จาก <https://www.dop.go.th/th/know/1/926>.
- [2] World Health Organization. Achieving well-being: a global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach. Accessed 21 January 2025 from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240084858>.
- [3] ราชกิจจานุเบกษา. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560. เล่ม 134 ตอนที่ 40 ก. หน้า 1-90.
- [4] ราชกิจจานุเบกษา. ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ.2561-2580. เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก. หน้า 1-71.
- [5] ราชกิจจานุเบกษา. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ.2566-2570. เล่ม 139 ตอนพิเศษ 258 ง. หน้า 1-143.
- [6] แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. 2560-2579) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2. กองยุทธศาสตร์และวางแผน. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2568 จาก <https://spd.moph.go.th/wp-content/uploads/2022/09/Ebookmoph20.pdf>.
- [7] กองการแพทย์ทางเลือก. สุขภาพองค์รวม คืออะไร?. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2568 จาก <https://thaicam.dtam.moph.go.th/สุขภาพองค์รวม-คืออะไร/>.

- [8] เทศบาลนครหาดใหญ่. การให้บริการของศูนย์บริการสาธารณสุข “หาดใหญ่ชีวาสุข”. เทศบาลนครหาดใหญ่. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2568 จาก <https://www.hatyaicity.go.th/news/detail/97536>.
- [9] NCGROUP. The Science of Happiness. NC Happy Home. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2568 จาก https://ncgroup.co.th/2019/upload/cms_file/NCH92Forweb.pdf.
- [10] Orem DE. Nursing: Concepts of Practice. 6th ed. St. Louis, Mosby. 2001.
- [11] Meleis AI. Theoretical nursing: Development and progress. 5th ed. Lippincott. 2012.
- [12] Douglas PM. The History of Wellness. Pacific Psychiatry. Accessed 15 January 2025 from <https://pacificpsychiatry.com/blog/the-history-of-wellness/>.
- [13] Energy Medical Center. แนวคิดความเป็นอยู่ที่ดี และมีสุขภาพดี ผ่าน Well-Being Concept. EMCThai. สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2568 จาก: <https://www.emcthai.com/well-being-concepts>.
- [14] Global Wellness Institute. What is Wellness? Global Wellness Institute. Accessed 15 January 2025 from <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>.
- [15] Who Health Organization. Towards Developing WHO’s Agenda on Well-being. Accessed 16 August 2025 from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039384>.
- [16] The Aspen Tree. "Wellness" คำที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่นิยามจริงๆ คืออะไร? หาคำตอบที่นี่! MQDC. สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2568 จาก <https://mqdc.com/th/aspentree/wellness-info/health/160/wellness-definition>.
- [17] Susan C, and Andersen C. Wellbeing in Educational Contexts. Creative Commons. Accessed 15 January 2025 from <https://usq.pressbooks.pub/wellbeingineducationalcontexts/chapter/theoretical-conceptualisations-of-wellbeing/>.
- [18] Physiopedia. The Concept of Wellness. Physiopedia. Accessed 15 January 2025 from https://www.physio-pedia.com/The_Concept_of_Wellness.
- [19] กรมอนามัย. ภารกิจตามกฎหมายจัดตั้งหน่วยงาน. สืบค้นเมื่อ 30 มกราคม 2568 จาก <https://anamai.moph.go.th/th/mission-and-acceptance-of-work>.