

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Article

ประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน
อำเภอบึงสามพัน จังหวัดมหาสารคาม

The Experiences of Applying Isan Local Wisdom Self Care among
the Elderly in a Community in Wapi Pathum, Maha Sarakham Province

ดิษฐพล ใจซื่อ, พย.ม.*

ณัฐพร คำศิริรักษ์, วท.ม.*

อังศวีร์ จันทะโคตร, พย.ม.**

Dittaphol Jaisue, M.N.S.

NataponKumsiriruk, M.Sc.

AngsaweeJantakot, M.N.S.**

*วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก จังหวัดมหาสารคาม ประเทศไทย 44000

**คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ประเทศไทย 34190

*SriMaha Sarakham Nursing College, Faculty of Nursing Prabommarajchanok Institute, Maha Sarakham Province, thailand 44000

**Faculty of Nursing Ubon Ratchathani University, Ubon ratchathani province, thailand, 34190

Corresponding author. E-mail address: Dittaphol@smnc.ac.th

Received: 08 Jun 2021. Revised: 16 Jun 2021. Accepted: 02 Jul 2021

บทคัดย่อ

หลักการและเหตุผล : สถานการณ์ผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพอนามัยและนโยบายด้านสาธารณสุขการเรียนรู้และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองในด้านสุขภาพโดยการนำองค์ความรู้และประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้จึงเป็นการตอบสนองต่อความต้องการและปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและคงไว้ซึ่งคุณค่าในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาสถานการณ์และประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

วิธีการศึกษา : เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพผู้ให้ข้อมูลหลักเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เคยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเอง จำนวน 20 คน 2) หมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 10 คน รวบรวมข้อมูลทั่วไปโดยใช้แบบสัมภาษณ์โครงสร้าง ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ย ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการศึกษา : ผลการศึกษา พบว่า 1) สถานการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเกิดจากากการเรียนรู้และสืบทอดต่อมาจนเป็นแบบแผนและวิถีชีวิตของชาวอีสานโดยมีแหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติและบุคคลเป็นสิ่งที่สนับสนุน ในปัจจุบันถูกมองว่าเป็นสิ่งมลายาล้าสมัย ซึ่งต้องการให้มีการศึกษาเชิงลึกและสืบทอดภูมิปัญญาไว้ 2) ประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ประกอบด้วย 3 ด้านได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ คือ “กินตามครู อยู่ตามฮีต” เป็นการกินอาหารตามหลักโภชนาการหลักเลี้ยงอาหารแสลง “หลับแชบ หลับนิ้ว” เป็นการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ “บ่อยู่ บ่เช่า บ่เจ็บ บ่ป่วย” การทำงานไม่หยุดนิ่งถือเป็นการออกกำลังกาย “หมั่นส่วย หมั่นล้าง” เป็นการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย “ม่วนชื่นในหัวใจ” คือ การทำให้อารมณ์ จิตใจให้สดชื่นแจ่มใส การป้องกันโรคเจ็บป่วย คือ “การหอมเบ้ง อาการ” “ชะล่ำกิน ชะล่ำอยู่” “การตรวจคัดกรองโรค” และการรักษาบำบัดฟื้นฟู คือ การเข้าสมุนไพร ใช้นิ้วและเท้าบิบนวด จับเส้น ดึงกระดูกและใช้พิธีกรรมความเชื่อ

- สรุปผล** : ประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันการเจ็บป่วยและการรักษาบำบัดฟื้นฟูสุขภาพสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพในบริบทที่ใกล้เคียงได้
- คำสำคัญ** : ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน การดูแลตนเอง ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

- Background** : The increase of elderly situation has a direct effect on their health and health policies. Thus, encouraging the elderly to be self-reliant in health by applying the knowledge and experiences concerning local wisdom would appropriately respond to needs and problems related to health and help maintain the elderly's values.
- Objective** : To study the situation and experiences of applying Isan local wisdom self care among the elderly in a community
- Methods** : This study is a qualitative study. The participants were selected by a specific model, which consists of 1) 20 elderly aged 60 years and above who have ever applied Isan local wisdom self care and 2) 10 folk healers and philosophers. The general data was collected by using a structured interview form and the qualitative data was collected by using in-dept interview. Then, the general data was analyzed by percentage and mean while the qualitative data was analyzed based on content analysis.
- Results** : The results revealed that 1) the situation of applying Isan local wisdom self care among the elderly was derived from learning and inheriting this concept until it became a pattern and a way of life. It is supported by natural resources and people in a community. However, nowadays, it is perceived as an obsolete thing, which requires in-depth study and local wisdom inheritance. Moreover, it was also discovered that 2) the experiences of applying Isan local wisdom consists of 3 aspects. The first one is health promotion which is based on the concept of "eat according to a teacher, live based on a tradition" -consuming nutritious diet and avoiding injurious food; "sleep well, sleep tight" - get ting enough sleep and rest; "never stop working, never get sick" -working as an exercise; "keep washing" -maintaining body cleanliness; "enjoy to the fullest"-keeping the mood and mind fresh and happy. The second aspect is prevention of illness which is based on the concept of "symptom observation", "concerning or prohibiting", and "disease screening". The other aspect is rehabilitation which is caused by the use of herbal medicines, massage by hands and feet, reflexology, skeleton traction, and rituals.
- Conclusion** : The experiences of applying Isan local wisdom self care among the elderly in health promotion, illness prevention, and rehabilitation aspects can be applied to self-care in a relevant context.
- Keywords** : Isan local wisdom, Self care, Elderly

หลักการและเหตุผล

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลง และผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น โดยที่ผ่านมาประชากรโลกมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2562 โลกมีประชากรรวมทั้งหมดประมาณ 7,713 ล้านคน และมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 1,018 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 13.1 ของประชากรทั้งหมด⁽¹⁾ ประชากรในภูมิภาคอาเซียนมีจำนวน 657 ล้านคน มีประชากรผู้สูงอายุ 70 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10.6 โดยในประเทศไทยสมาชิกอาเซียนประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับ 2 รองจากสิงคโปร์ ซึ่งสถานการณ์ประชากรสูงอายุในประเทศไทยในปี 2562 มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมด และอีก 20 ปีข้างหน้าคาดการณ์ว่าสัดส่วนประชากรสูงอายุจะสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด⁽²⁾ จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพอนามัยและนโยบายด้านสาธารณสุขของแต่ละประเทศ สำหรับประเทศไทยตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับสถานการณ์การเป็นสังคมผู้สูงอายุของประเทศ จึงมีการประกาศใช้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้น โดยปัจจุบันคือแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) มีวิสัยทัศน์ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมและสมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้มากที่สุด ครอบครัวและชุมชนจะต้องเป็นด้านแรกในการเกื้อกูลเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ในชุมชนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผลได้นานที่สุด โดยมีสวัสดิการจากรัฐเป็นระบบเสริมเพื่อให้เกิดหลักประกันผู้สูงอายุและความมั่นคงของสังคม⁽³⁾ ดังนั้นหากประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องสามารถดำรงชีวิตด้วยการพึ่งตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุก็เป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญและมีคุณค่าของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติต่อไป

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งของสังคมและประเทศชาติ เป็นต้นทุนทางสังคมที่มีค่า

เปี่ยมไปด้วยศักยภาพทั้งในด้านความรู้ ทักษะและประสบการณ์การดำเนินชีวิต มีความเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้ง ผ่านกระบวนการเรียนรู้ สั่งสมและสืบทอดต่อกันมาจากอดีตถึงปัจจุบัน จนเกิดเป็นความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคม และเป็นที่ยอมรับของสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาหรือปราชญ์ชาวบ้านอย่างแท้จริง ประสบการณ์และองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเองด้านสุขภาพนั้น เป็นองค์ความรู้ที่ฝังแน่นอยู่ในตัวบุคคล และเป็นความรู้ที่เกิดจากบุคคลนั้นได้เรียนรู้จากประสบการณ์และการปฏิบัติด้วยตนเองเป็นหลัก เพื่อตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพและอาการเจ็บป่วยบางประการของตนเองได้อย่างเหมาะสม⁽⁴⁾ ระบบการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพที่ใช้เทคโนโลยีพื้นบ้านภูมิปัญญาท้องถิ่น และพิธีกรรมต่างๆ มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งถือเป็นระบบบริการสุขภาพในภาคชุมชนที่เน้นการดูแลและจัดการสุขภาพแบบพึ่งตนเอง⁽⁵⁾ นอกจากนั้นกระบวนการดังกล่าวยังส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการสุขภาพชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมชุมชนทำให้พบว่าชาวบ้านมี “ภูมิปัญญา” เกี่ยวกับการแพทย์พื้นบ้านและสมุนไพรต่างๆ ที่อาจช่วยให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ สอดคล้องตามหลักการสาธารณสุขมูลฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงด้านการจัดการสุขภาพและแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 ที่มุ่งสร้างเสริมสุขภาพคนไทยเชิงรุก โดยเน้นความเข้มแข็งในการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองและพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพพระยาวัยโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ในท้องถิ่นแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านยังเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพของคนไทยและเป็นทรัพยากรที่สำคัญด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่จะสามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อคนไทยได้ต่อไป ซึ่งในปัจจุบันสถาบันการศึกษาและองค์กรหลายแห่งได้รวบรวมองค์ความรู้จากหมอพื้นบ้าน ปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้มีประสบการณ์

โดยทำการศึกษา บันทึก และถ่ายทอดเพื่อให้การดูแลสุขภาพและรักษาจากหมอพื้นบ้านยังคงอยู่และมีความสำคัญต่อไป⁽⁵⁾ แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่าปัญหาพร้อมของการศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้าน คือ ขาดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการเผยแพร่อย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะด้านองค์ความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายรรวมถึงขาดการสืบสาน รักษา และต่อยอดองค์ความรู้และแนวปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพผู้คนรุ่นใหม่ ส่งผลให้องค์ความรู้ ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพรวมทั้งวิธีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุชาวอีสานถูกเลื่อนหายไปตามยุคสมัยนอกจากนั้นจากการทบทวนวรรณกรรมยังพบว่าการศึกษาค้นคว้าส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานเฉพาะด้าน เช่น ภูมิปัญญาด้านพืชสมุนไพรและแพทย์พื้นบ้าน ภูมิปัญญาด้านพิธีกรรมความเชื่อสุขภาพ ด้านองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาและชีวประวัติของแพทย์พื้นบ้าน และการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านทั่วไปในแต่ละภูมิภาค^(6,7,8,9,10,11) แต่การศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในมิติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันการเจ็บป่วย และการดูแลตนเองเมื่อมีปัญหาสุขภาพ ยังมีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทุกมิติสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพื่อให้องค์ความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุได้รับการสืบทอด เผยแพร่และการพัฒนาต่อยอดตลอดจนนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอื่นๆต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

วิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ซึ่งเป็นการนำแนวคิดจากฐานความคิดที่ว่ามนุษย์จะรู้ดีในเรื่องที่ตนเองมีประสบการณ์มาก่อนโดยให้บุคคลอธิบายเรื่องราวและประสบการณ์ต่างๆ ที่ประสบมาเพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์และประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในชุมชนภายใต้บริบทของสังคม ประเพณีวัฒนธรรมและสภาพสิ่งแวดล้อมของชุมชนชาวอีสานดำเนินการศึกษาในพื้นที่ศึกษาเป็นชุมชนชนบทในเขตพื้นที่อำเภอบึงสามพัน จังหวัดมหาสารคาม ผู้ให้ข้อมูลหลัก เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง ประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน จำนวน 20 คน 2) หมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 10 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล (Inclusion criteria) คือ 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการเจ็บป่วย มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล 2) หมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้านที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีประสบการณ์ในการดูแล บำบัดรักษาผู้สูงอายุที่มีภาวะเป็ยงเบนทางด้านสุขภาพ โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานแล้วสามารถป้องกัน ควบคุม บรรเทาอาการหรือหายขาดจากการเจ็บป่วยได้ 3) มีการรับรู้ดี สามารถสื่อความหมายได้เข้าใจตรงกัน ไม่เป็นผู้ที่ได้รับยาที่มีผลต่อจิตประสาท 4) มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล เกณฑ์การแยกผู้ให้ข้อมูลออกจากการวิจัย (Exclusion Criteria) คือ 1) เกิดการเจ็บป่วยอยู่ในภาวะวิกฤต 2) ไม่สมัครใจหรือไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ.2563 - มกราคม พ.ศ.2564 โดยการเก็บข้อมูลประกอบด้วยข้อมูลด้านประชากรและข้อมูลทั่วไปโดยใช้แบบสัมภาษณ์โครงสร้าง ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความหมายภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลตนเอง ความเชื่อ ประสบการณ์และวิธีการใช้ภูมิปัญญา

พื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเอง รวมทั้งข้อมูลแหล่งประโยชน์หรือทรัพยากรในชุมชนที่สนับสนุน ปัญหาอุปสรรคและความต้องการในการช่วยเหลือในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเอง โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก ใช้วิธีการบันทึกเสียงด้วยเทปบันทึกเสียงและจดบันทึก

การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดการวิจัย โดยเริ่มไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และสะท้อนคิดข้อมูลโดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมทั้งจากการบันทึกเทปและการจดบันทึก มาถอดความบทสัมภาษณ์ที่ได้บันทึกไว้ในเทปบันทึกเสียง แบบคำต่อคำแล้วประชุมร่วมกันเพื่อสรุปสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา จากนั้นนำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องและเก็บข้อมูลเสริมเพื่อให้มีเนื้อหาที่ครบถ้วน หลังจากได้ข้อมูลที่ซ้ำๆ กันจนไม่พบข้อมูลประเด็นใหม่ถือว่ามีความอิ่มตัวของข้อมูล ผู้วิจัยได้ประชุมร่วมกันเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยแยกประเด็นตามขอบเขตด้านเนื้อหาที่ศึกษา แล้วร่วมกันสรุป ตีความหมายของข้อค้นพบและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำเสนออย่างเป็นระบบ

ความเชื่อถือได้ของงานวิจัยนี้ได้ยึดหลักการพิจารณาความน่าเชื่อถือหรือคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วย ความน่าเชื่อถือ ความเหมาะสม มีการตรวจสอบและการยืนยันข้อมูลของการศึกษาโดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบสามเส้า (triangulation) ด้วยการนำข้อมูลที่ได้จากการสอบถามสัมภาษณ์ทั้งหมดมาตรวจสอบยืนยันจากผู้ให้ข้อมูล และให้บุคคลอื่นในพื้นที่ที่ไม่ใช่นักวิจัย ได้แก่ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) อ่านตรวจสอบข้อค้นพบจากการวิเคราะห์เนื้อหา

จริยธรรมการวิจัย

1. การวิจัยนี้ดำเนินการภายหลังโครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม เลขที่ IRB SNC

018/2562 ดำเนินการวิจัยโดยยึดหลักจริยธรรมในมนุษย์ 3 ประเด็นสำคัญ คือ เคารพในตัวตนบุคคล หลักผลประโยชน์ และความยุติธรรม

2. ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและแจ้งผู้ให้ข้อมูลว่าในการรวบรวมข้อมูลนี้ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและนามสกุลจริงลงในแบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุด ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแต่ประการใด

ผลการศึกษา

บริบทพื้นที่ที่ศึกษาเป็นชุมชนในเขตพื้นที่ชนบทในอำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 3 ชุมชน ได้แก่ เขตพื้นที่ตำบลหัวเรือ ตำบลโพธิ์ชัย และตำบลหนองทุ่ม ทั้ง 3 ชุมชน มีประชากรส่วนใหญ่เป็นประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ ยึดอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ได้แก่ ทำนาทำไร่ พืชที่ปลูกส่วนใหญ่ คือ ข้าว พืชผักสวนครัว ฝรั่ง พารา อ้อย และมันสำปะหลัง ทั้ง 3 ชุมชนมีแหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติที่สามารถใช้ประโยชน์ร่วมกันของคนในชุมชน ได้แก่ ป่าชุมชน หนองน้ำสาธารณะ และในเขตพื้นที่ตำบลหัวเรือและตำบลโพธิ์ชัย มีลำน้ำไหลผ่าน ชื่อลำน้ำเสียว ซึ่งประชาชนในเขตพื้นที่ดังกล่าวสามารถใช้ประโยชน์ในการทำเกษตรและการเลี้ยงสัตว์ ด้านวิถีชีวิตของประชาชนดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ตามวิถีชนบทชาวอีสาน มีระบบความสัมพันธ์แบบเครือญาติและเน้นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน โดยยึดวิถีปฏิบัติตามฮีต 12 คอง 14 ของชาวอีสานทั่วไป มีงานประเพณีที่สำคัญและมีชื่อเสียง ได้แก่ งานออนซอนกลองยาวชาววาปี ของดีพื้นบ้าน ในด้านการพึ่งตนเองทางสุขภาพทั้ง 3 ชุมชน มีระบบการดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน ระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์พื้นบ้าน โดยพื้นที่ทั้ง 3 ชุมชนมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นหน่วยงานด้านสุขภาพที่ดูแลหลักในพื้นที่ โดยมีเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเป็นผู้สนับสนุนและ

สร้างการมีส่วนร่วมให้ประชาชนมีการจัดการสุขภาพตนเอง นอกจากนั้นยังมีกลุ่มปราชญ์ชาวบ้านและหมอยาพื้นบ้านที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพเป็นผู้สนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในชุมชนร่วมด้วย

ผลการศึกษาประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนสามารถอธิบายตามการสะท้อนของผู้ให้ข้อมูลโดยมีประเด็นสำคัญ 2 ประเด็น ดังนี้

1. สถานการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

1.1 ข้อมูลทั่วไป ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-86 ปี อายุเฉลี่ย 70.9 ปีส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเพศชาย มากกว่าเพศหญิง ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ การศึกษาส่วนใหญ่จบระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 43.3 โรคประจำตัวส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคเกาต์ ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยอื่นๆ ส่วนใหญ่เป็นการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรง ได้แก่ อาการเจ็บป่วยที่ระบบข้อ กระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และอุบัติเหตุเกี่ยวกับการหกล้ม

1.2 ด้านรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้สูงอายุมีประสบการณ์และรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองหลากหลาย ทั้งการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันการเจ็บป่วย รวมทั้งเพื่อการรักษาและบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ โดยส่วนใหญ่การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้และเรียนรู้วิธีการดูแลตนเองจากจากพ่อแม่ บรรพบุรุษ ปราชญ์ชาวบ้าน หมอยาพื้นบ้าน และพระสงฆ์ในหมู่บ้าน ซึ่งปฏิบัติหรือทำตามต่อกันมา จากนั้นทำการทดลองด้วยตนเองโดยการปฏิบัติซ้ำๆ จนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิต

1.3 ด้านความหมายภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายความหมาย คือองค์ความรู้และการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ที่ผ่านการ

ลองถูก ลองผิด นำมาใช้ในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพและวิถีการดำเนินชีวิตด้านอื่นๆ จนเป็นแบบแผนที่ผู้สูงอายุในชุมชนอีสานถือปฏิบัติและนำมาใช้ในทางสุขภาพและการดำเนินชีวิต ดังตัวอย่าง คำกล่าวจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุว่า “ภูมิ กะคือ ความรู้ ปัญญา กะคือ ความฉลาดที่เกิดมาจากการลองผิดลองถูก ปรับ เสริมเติม แต่งในการแก้ไขปัญหานั้น” “เป็นวิธีหรือการปฏิบัติตัวในการดูแลรักษาตนเอง บิให้เจ็บไข้ได้ป่วยวิธีนั้นได้มาจากพ่อแม่ พาเห็ดพาทำแล้วได้ผลดี” “เป็นความรู้และสิ่งที่ผู้เฒ่าสมัยพ่อ แม่ เพิ่นบอกเพิ่นสอน พาเห็ดพาทำต่อๆ กันมาว่ายามเจ็บยามป่วยต้องดูแลตนเองจั่งได้”

1.4 ด้านแหล่งประโยชน์และทรัพยากรที่สนับสนุนการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนและอธิบายว่ามีแหล่งประโยชน์และแหล่งทรัพยากรหลากหลายทั้งที่เป็นทรัพยากรทางธรรมชาติและบุคคลหรือหน่วยงาน ได้แก่ แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติ คือ ป่าชุมชน หนองน้ำธรรมชาติและลำน้ำที่ไหลผ่านชุมชน ทรัพยากรที่เป็นบุคคลและหน่วยงาน คือ หมอยาสมุนไพร หมอเป่า หมอธรรม พระสงฆ์ ปราชญ์ชาวบ้าน ส่วนหน่วยงาน คือ องค์การบริหารส่วนตำบล วัด โรงเรียน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยแหล่งทรัพยากรดังกล่าวมีส่วนช่วยในการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ป่าชุมชน และหนองน้ำเป็นแหล่งประโยชน์ที่มีพืชผักและสมุนไพรพื้นบ้านซึ่งนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนได้ ทรัพยากรที่เป็นบุคคลและหน่วยงาน เป็นผู้สนับสนุนกระตุ้นและส่งเสริมให้มีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลตนเอง คือ หมอยาสมุนไพร หมอเป่า หมอธรรม พระสงฆ์ ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นผู้มีความรู้และเป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาสุขภาพ รวมทั้งเป็นผู้รักษาและบำบัดหากผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วยขึ้น นอกจากนั้นด้านหน่วยงานและองค์กรในชุมชนเป็นผู้สนับสนุนโดยจัดให้มีงบประมาณและกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาในการ

ดูแลสุขภาพตนเองของโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในโรงเรียน กิจกรรมประกวดของดีพื้นบ้านด้านสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ดังตัวอย่างคำพูดจากการสัมภาษณ์ที่ว่า “ในโคกในป่า บ้านเขายังมีหัวว่าน หัวยา เหลือไว้พอได้ใช้ยามเจ็บไข้” “หนองน้ำใหญ่กับลำน้ำเสียว มีน้ำตลอดปี พอได้ปลุกผักกิน บดต้องซื้อผักตลาดมันมีสารเคมีหลาย” “ยามเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ กะได้หมอยาบ้านเฮานี้ละดูแล ยาฝน ยาฮากไม้ ตะเกา เพ้นพากินกะเขาเจ็บไข้อยู่” “อบต. โรงเรียน กับทางอนามัย เพ้นเคยมาสัมภาษณ์ข้อมูลภูมิปัญญา เอาไปสอนลูกสอนหลานต่อไป” “ทุกมือนี่ทางอนามัยบอกว่าให้ผู้เฒ่าดูแลตัวเอง กินอยู่แบบพื้นบ้านเฮา แต่ให้ระวังยาชุดสมุนไพรที่เขาเอามาขาย”

1.5 ด้านปัญหาอุปสรรคและความต้องการในการช่วยเหลือในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเอง ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนและอธิบายว่า ปัญหาอุปสรรคส่วนใหญ่ คือ ไม่ได้รับการยอมรับในด้านการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพ โดยถูกมองว่าเป็นเรื่องงมงายและล้าสมัย ขัดแย้งกับผู้สูงอายุที่มองว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านบางอย่างฝังอยู่ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมาโดยตลอดแต่อย่างไรก็ตามมีผู้สูงอายุบางส่วนที่มีความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีความต้องการให้คนรุ่นหลังได้รู้จักและสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านให้คงอยู่สืบไป โดยผู้สูงอายุได้อธิบายและสะท้อนว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ถูกถ่ายทอดต่อกันมานั้น ถึงแม้จะไม่ทันสมัยแต่ก็เป็นแนวปฏิบัติที่ล้วนมีคุณค่าและเกิดประโยชน์ต่อการดูแลตนเองทั้งสิ้น จึงต้องการให้คนรุ่นหลังได้สืบทอดเอาไว้ ดังคำกล่าวจากการสัมภาษณ์ที่ว่า “ลูกหลานสมัยนี้เขาบรู้งักดอก เขาว่ามันงมงาย” “ยามไปหาหมอเพ้นกะฮ้ายให้ ว่าสิเชื่อหมอหรือสิเชื่อหมอธรรม” “อยากให้มีคนมีสืบทอดไว้ แนวมันดีเคยาเห็ดพาทำกะอยากให้มีมันอยู่ต่อไป”

2. ประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน

ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายและสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบและวิธีการที่หลากหลายในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถจำแนกรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้แก่ ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ใช้ในการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ภูมิปัญญาด้านพืชสมุนไพร ด้านการนวดจับเส้น นวดน้ำมัน การเป่า การต่อกระดูก ด้านอาหารและการถนอมอาหาร ด้านศาสนาประเพณีวัฒนธรรม พิธีกรรมและความเชื่อ ด้านกิจกรรมสันทนาการและการละเล่นเพื่อผ่อนคลายความเครียด ดังตัวอย่างคำกล่าวจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ว่า “การดูแลสุขภาพของผู้เฒ่าบ้านเฮามีหลายอย่างตั้งแต่ต้นขึ้นฮอดเข้านอน เป็นภูมิปัญญาทั้งเบ็ด” “การรักษาแบบโบราณที่เห็นยังมีอยู่ทุกวันนี้ คือ ยาฮากไม้ ยาต้ม ยาฝน หมอนวดน้ำมัน น้ำมัน หมอเป่า หมอจับเส้น” “ชะล่ากินชะล่าอยู่ กินผักกินหญ้า กินอาหารให้เป็นว่าเป็นยา บกินแนวบ่เคยกิน” “ยามเจ็บยามป่วย พวกกันไปดูหมอหมอ หมอธรรมให้เพ้นแต่งพิธีเสียดเคราะห์ให้” “บ้านเฮามีบุญมีงาน มีหมอลำม่วนสนุกสนานพอได้หัวล้อต่ออายุผู้เฒ่า”

ด้านประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุสามารถอธิบายและจำแนกประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตามลักษณะการใช้ได้ ดังนี้

2.1 ประสบการณ์ และวิธีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายถึงการ ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นวิธีการดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามวิถีของชาวบ้านอีสานโดยนำองค์ความรู้และแนวปฏิบัติที่บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดไว้มาใช้ในการดูแลตนเอง ได้แก่ การรับประทานอาหารพื้นบ้านอีสานที่เหมาะสม การพักผ่อนนอนหลับให้เป็นเวลาและที่เพียงพอ การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายในรูปแบบของผู้สูงอายุชาวอีสาน การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายโดยใช้พืชสมุนไพรและวิธีพื้นบ้านอีสาน และการทำอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใสไม่ให้มี

ความเครียดหรือวิตกกังวล โดยประสบการณ์ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในแต่ละด้านมีดังนี้

2.1.1 “กินตามครู อยู่ตามฮีต” คือการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมตามแบบดั้งเดิมพื้นบ้านชาวอีสาน ซึ่งผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โดยรับประทานข้าวเหนียวแต่พออิ่มรับประทานผักพื้นบ้านและเนื้อปลาเป็นหลัก มีบางส่วนที่รับประทานเนื้อไก่ เนื้อหมู และเนื้อวัว แต่เป็นส่วนน้อย โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้เหตุผลถึงการรับประทานเนื้อปลาเป็นหลัก เนื่องจาก เนื้อปลารับประทานง่าย เคี้ยวกลืนสะดวก และสามารถทำเป็นอาหารพื้นบ้านอีสานได้หลากหลายเมนู เช่น แกงปลา ปิ้งปลา น้ำพริกปลาน้ำปลา อ่อมปลา หมกปลา เป็นต้น ส่วนผักและผลไม้ที่ผู้สูงอายุรับประทานเป็นประจำเป็นผักผลไม้พื้นบ้าน เช่น ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ตำลึง ฟักทอง สะเดา ผักบุ้งนา ชะอม หอม ผักชีแมงลัก และผลไม้พื้นบ้าน เช่น กล้วย มะขามหวาน มะม่วงสุก และอื่นๆ ตามฤดูกาล

2.1.2 “หลับแชบ หลับนิ้ว” คือการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่และเพียงพอ ไม่ฝันร้ายหรือสะดุ้งตื่นช่วงกลางคืน ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลทุกคนนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง ทั้งช่วงกลางคืนและช่วงกลางวัน เวลาเข้านอนส่วนใหญ่เข้านอนประมาณ 20.00 น. และตื่นนอนเวลา 04.30 น. การนอนหลับที่ดีในความหมายของผู้สูงอายุคือการหลับลึก ไม่ฝันร้าย ไม่สะดุ้งหรือผวาตื่นช่วงกลางคืน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีวิธีการดูแลตนเองก่อนนอนโดยมีกิจกรรมก่อนนอน ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การอ่านหนังสือธรรมะ และการฟังวิทยุ ผู้สูงอายุบางคนมีอาการนอนหลับยากจะใช้วิธีนอนกำหนดลมหายใจเข้าออก และมีผู้สูงอายุบางคนที่นอนกับลูกหลานใช้วิธีการเล่าเรื่องและเล่านิทานสุภาพก่อนนอนจะทำให้นอนหลับสนิทตลอดทั้งคืน นอกจากนั้นในช่วงกลางวันผู้สูงอายุจะมีการงีบหลับระหว่างวัน โดยเฉลี่ย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ซึ่งส่วนมากพบงีบหลับช่วงตอนบ่ายของแต่ละวัน

2.1.3 “บ่ออยู่ บ่ซ่า บ่เจ็บ บ่ป่วย” คือการเคลื่อนไหวร่างกาย การทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง

โดยไม่หยุดอยู่นิ่ง ซึ่งผู้สูงอายุถือว่าเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบของผู้สูงอายุชาวอีสานจะช่วยส่งเสริมไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นการทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีกำลังอยู่เสมอโดยผู้สูงอายุได้ให้ข้อมูลและสะท้อนว่า การออกกำลังกายในรูปแบบของผู้สูงอายุอีสาน คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่นิ่งอยู่กับที่ การทำงานบ้านและทำงานอื่นๆ ที่สามารถออกแรงและมีเหงื่อเกิดขึ้น ซึ่งวิธีการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้แก่ การยืดเหยียดร่างกายหลังตื่นนอนตอนเช้า การบิดตัว ยกแขน ขา ในระหว่างวัน การเดินรอบหมู่บ้านและเดินไปทุ่งนา การทำงานบ้านหรือทำงานอื่นๆ ที่ต้องออกแรง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ผู้สูงอายุจะปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน โดยมีความเชื่อว่าหากวันไหนที่เหงื่อไม่ออกร่างกายจะไม่มีกำลังและจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยตามมา

2.1.4 “หมั่นส่วย หมั่นล้าง” คือการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย การชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายโดยใช้พืชสมุนไพรและวิธีพื้นบ้านอีสาน โดยผู้สูงอายุได้ให้ข้อมูลและอธิบายว่า การดูแลความสะอาดร่างกายเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่จะต้องหมั่นดูแลและรักษาความสะอาดของตนเองอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ผู้อื่นรังเกียจและเพื่อให้ตนเองสุขสบาย แต่ละคนจะมีวิธีการดูแลที่แตกต่างกันแต่ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีวิธีการในการดูแลความสะอาดตนเองแบบพื้นบ้านอีสาน ได้แก่ การอาบน้ำชำระร่างกายอยู่เป็นประจำทุกเช้าเย็นหรือหลังทำงานที่ต้องมีเหงื่อ การใช้เกลือขัดฟัน การอมเกลือ การกลั้วปากด้วยน้ำเกลือ การเคี้ยวหมาก การใช้กาบหมากและยาเส้นขัดฟัน โดยเชื่อว่าจะช่วยรักษาความสะอาดช่องปากและฟันรวมทั้งทำให้ฟันแข็งแรงไม่โยกหรือหลุดง่าย การใช้ใบไม้ เช่น ใบหมี มะกรูด ลูกหนามแห้ง ดอกอัญชัน และพืชสมุนไพรพื้นบ้านอื่นๆ ผสมน้ำข้าวข้าวในการหมักย้อมและสระทำความสะอาดผม การขัดผิวด้วยมะขามเปียก ขมิ้น ว่านไพร ว่านหอมและน้ำมันมะพร้าวเพื่อการรักษาความสะอาดและบำรุงผิวพรรณ การตัดดอกไม้หอมหรือเครื่องหอมเพื่อลกลิ่นตัวหรือกลิ่นไม้พึงประสงค์ เช่น ตัดดอกการะเกด ดอกเล็บมือนาง ดอกมหาหงส์ และการใช้ใบอ้มอย่างไฟอ่อนๆ ทัดหูหรือแซมไว้ที่ผมจะส่งกลิ่นหอมทั้งวันแทนการใช้น้ำหอมหรือน้ำปรุง

2.1.5 “ม่วนชื่นในหัวใจ” คือ การทำให้ อารมณ์จิตใจสดชื่นแจ่มใสไม่มีความเครียดหรือ วิตกกังวล ผู้สูงอายุให้ข้อมูลและอธิบายว่า การทำอารมณ์ ให้สดชื่นแจ่มใสเป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำเพราะไม่มีใคร อยากมีความเครียดหรือความกังวล โดยวิธีการที่ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ใช้ในการทำให้อารมณ์สดชื่นแจ่มใสไม่มีความ วิตกกังวล ได้แก่ การทำบุญตักบาตรไหว้พระและการ ร่วมงานบุญประเพณีของหมู่บ้าน การได้พูดคุยพบปะกับ เพื่อนบ้านลูกหลาน และญาติพี่น้อง ทำให้เกิดความสุข และได้พูดคุยแลกเปลี่ยน การได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และถนัด เช่น การทำเครื่องจักสาน การทอผ้าไหม การปลูกผักสวนครัวและการทำงานบ้านที่ตนเองพอมือ กำลังทำได้ การได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลานใน วันสำคัญต่างๆ นอกจากนั้นการได้ทำกิจกรรมสันทนาการ ร่วมกันทั้งในครอบครัวและหมู่บ้านถือเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ ผู้สูงอายุมีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส เช่น การชมและการฟัง มหรสพพื้นบ้านอีสานในรูปแบบต่างๆ การฟ้อนรำกลองยาว การได้ยืนใต้ฟ้าเสียงดนตรีพื้นบ้านอีสาน เป็นต้น

2.2 ประสพการณ์ และวิธีการใช้ ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อการป้องกันการเจ็บป่วย

ผู้สูงอายุสะท้อนข้อมูลถึงการใช้ภูมิปัญญา พื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองเพื่อการป้องกันการเจ็บ ป่วยว่า เป็นวิธีการดูแลตนเองเพื่อป้องกันก่อนเกิดการ เจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายจากความเสียด้านสุขภาพ โดยผู้สูงอายุจะยึดถือการปฏิบัติตามข้อชะล่าหรือข้อห้าม ในการรับประทานอาหารเช้าและการปฏิบัติตนในชีวิต ประจำวัน นอกจากนั้นมียังมีการใช้ประสพการณ์สังเกต ตนเองว่ามีอาการเปลี่ยนแปลงหรือความเสียด้านสุขภาพ เกิดขึ้นหรือไม่ จากนั้นผู้สูงอายุจะหาวิธีการเพื่อดูแลและ ป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือหากเกิดอาการ เจ็บป่วยแล้วจะหาวิธีการบรรเทาและเฝ้าระวังอาการไม่ ให้รุนแรงเพิ่มมากขึ้น โดยวิธีการสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.2.1 “ชะล่าอยู่ชะล่ากิน” คือข้อห้ามหรือ ข้อควรหลีกเลี่ยงในการรับประทานอาหารเช้าและการปฏิบัติ ตัวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงด้าน สุขภาพได้แก่ข้อห้ามในการรับประทานอาหารเช้าที่เป็นของ

แสดงหรืออาหารรสจัด เช่น ห้ามกินของหมักดอง หมอ พืชบ้านห้ามกินอาหารใดๆ ในงานศพ เวลากินข้าว ห้ามไม่ให้เอามือไปชนกับมือคนอื่นที่ร่วมสำหรับ หลัง รับประทานอาหารเช้าห้ามนอนทันที ข้อห้ามการปฏิบัติตัว ในชีวิตประจำวันเช่น ห้ามลอดใต้บันไดหรือราวตากผ้า ห้ามเหยียบหรือข้ามเชือกผูกวัวควายห้ามเล่นซุ้มผิดลูก ผิดเมียเมื่อไปร่วมงานศพกลับมาถึงบ้านต้องอาบน้ำ ล้างหน้า ล้างมือทันที

2.2.2 “ซอมเป็งอาการ” การค้นหาความ ผิดปกติด้านสุขภาพตนเองจากการสังเกตและเฝ้าระวัง โดยวิธีการนี้เกิดขึ้นจากประสพการณ์ องค์กรความรู้และ การเล่าต่อกันมา เช่น การสังเกตความผิดปกติตนเองจาก สีหน้าท่าทาง ดวงตา ริมฝีปากและผิวพรรณ การสังเกต ตนเองหลังจากการทำกิจกรรมที่เกิดความเสี่ยงต่อ สุขภาพ ได้แก่ อาการผัดสำแดงหลังรับประทานอาหารเช้าหรือของแสดง การอยู่กลางแจ้งหรืออากาศร้อนมากเกินไป การตากฝนหรืออยู่ในที่ชื้น การยกของหนักหรือทำงาน หนัก เป็นต้น ผู้สูงอายุจะสังเกตและเฝ้าระวังตนเองไม่ให้ เกิดการเจ็บป่วยควบคู่กับการดูแลตนเองไปพร้อมกัน เช่น เมื่อตนเองรับประทานอาหารเช้าเสร็จจะกินกล้วยน้ำว่า หรือผลไม้รสฝาดตามทันทีเพื่อป้องกันการเกิดโรค กระเพาะอาหาร หากอยู่กลางแจ้งหรืออากาศร้อนมาก เกินไปจะปรับสมดุลร่างกายโดยการรับประทานผักหรือ พืชสมุนไพรเย็น หากตากฝนหรืออยู่ในที่ชื้นจะรีบอาบน้ำ สระผม รักษาอุณหภูมิร่างกายและดื่มน้ำอุ่นเพื่อ ป้องกันอาการไข้หวัด

2.2.3 “การตรวจคัดกรองโรค” คือวิธีการ ค้นหาสาเหตุของความผิดปกติด้านสุขภาพโดยการ แลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สูงอายุด้วยกันเองและจากการ การตรวจคัดกรองสุขภาพโดยหมอพื้นบ้าน เช่น ผู้สูงอายุ สังเกตว่าตนเองมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ หรือมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ผู้สูงอายุจะ มีการดูแลและป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรง มากขึ้นโดย การค้นหาสาเหตุจากการสอบถาม แลก เปลี่ยนเรียนรู้จากผู้สูงอายุด้วยกันหรือผู้มีความรู้และ มีประสพการณ์ในหมู่บ้าน จากนั้นผู้สูงอายุจะไปปรึกษา และตรวจคัดกรองสุขภาพจากหมอพื้นบ้านซึ่งจะมี

ขั้นตอนการซักประวัติ การสอบถามอาการและตรวจวินิจฉัยโรคโดยวิธีการตามแบบแผนของหมอพื้นบ้านแต่ละคน

2.3 ประสบการณ์ และวิธีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพื่อการบำบัดรักษาและฟื้นฟู

ผู้สูงอายุสะท้อนข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพว่าเป็นรักษาฟื้นฟูดูแลตนเองเมื่อมีการเจ็บป่วยด้วยโรคหรืออาการต่างๆ ได้แก่ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โรคจากความเสื่อมตามวัย และอาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ซึ่งส่วนใหญ่การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพจำเป็นต้องอาศัยหมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้านซึ่งเป็นผู้มีความรู้และผู้มีประสบการณ์ในการรักษา โดยประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อการรักษาและฟื้นฟูตนเอง ดังนี้

2.3.1 การใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้านอีสานในการรักษา ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลทุกคนมีประสบการณ์ในการรักษาการเจ็บป่วยด้วยการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน โดยอธิบายว่าการรักษาด้วยสมุนไพรพื้นบ้านมี 2 ลักษณะคือ การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการกินหรือต้ม ได้แก่ การรับประทานพืชผักสมุนไพรสดๆ การต้มน้ำยาฝนรากสมุนไพร การต้มยาสมุนไพร การคั้นน้ำสมุนไพร และการกินยาลูกกลอนสมุนไพร ส่วนลักษณะที่ 2 คือการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาภายนอก ได้แก่ การรากเหง้าหรือหัวพืชสมุนไพรทาตามร่างกาย การใช้พืชสมุนไพรอบและประคบ การย่างไฟด้วยพืชสมุนไพรและการเป่าด้วยน้ำหรือน้ำมันสมุนไพร ซึ่งโรคหรืออาการจากประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุใช้การรักษาตนเองด้วยสมุนไพรพื้นบ้านส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น ภาวะอาหารท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด คัดจมูก ไอ จาม โรคระบบไหลเวียนโลหิต เช่น วิงเวียน หน้ามืด โรคระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท เช่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีนชาแขนขาส่วนปลาย นอกจากนั้นผู้สูงอายุที่เป็นหมอพื้นบ้านและผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องพืชสมุนไพรพื้นบ้านได้อธิบายและยกตัวอย่างพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วย เช่น เหง้ากะทือแช่น้ำดื่ม

ขับปัสสาวะ แก้ปวดท้อง หัวกลอยฝานเป็นแผ่นบางๆ ปิดบริเวณที่มีอาการบวมอักเสบ แก่นตากวางหรือกำแพง แก้วขึ้นใช้ต้มเป็นยาขับลม ยาระบายแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และขับของเสียออกจากร่างกาย กำล้างเลือดใช้ต้มดื่มเพื่อแก้อาการปวดเมื่อย บำรุงกำลัง เครื่องหมายน้อยใช้เป็นยาแก้ร้อนใน ขับปัสสาวะ ช่วยให้เจริญอาหาร ช่างน้ำวหรือกำล้างข้างสารใช้ล้างต้นต้มดื่มแก้ปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดเอวและบำรุงกำลัง ได้มีรูต้มใช้รากต้มน้ำดื่มแก้ไอ บำรุงกำลังและเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ผักต้่วใช้แก่นแช่น้ำดื่มแก้ปัสสาวะขัด ส่วนยอดและใบใช้ต้มดื่มเพื่อบำรุงโลหิต เปลือกต้นนุ่นใช้ต้มน้ำดื่มแก้ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ ยอป่า แก้ปวดศีรษะ แก้วริดสีดวง เป็นต้น

2.3.2 การใช้มือและเท้าในการบีบนิ้ว จับเส้น ดึงกระดูก ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ในการรักษาด้วยวิธีการบีบนิ้ว จับเส้น และมีผู้สูงอายุบางคนเคยรักษาโดยการดึงกระดูก โดยการรักษาแบบนี้เป็นวิธีการที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลรักษาได้ด้วยตนเองและการรักษาจากหมอพื้นบ้านผู้เชี่ยวชาญในการดูแลรักษา ได้แก่ การบีบนิ้วดอกการปวดตึงกล้ามเนื้อด้วยตนเอง การบีบนิ้วเฉพาะจุดและการจับเส้นโดยหมอพื้นบ้าน การดึงกระดูกและเชื่อมต่อกระดูกโดยหมอพื้นบ้านผู้เชี่ยวชาญ

2.3.3 การใช้พิธีกรรมความเชื่อในการรักษา เป็นวิธีการดูแลรักษาตนเองที่อยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชาวอีสาน ซึ่งผู้สูงอายุได้อธิบายว่า พิธีกรรมและความเชื่อเป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังและสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ช่วยอธิบายหรือค้นหาคำตอบเพื่อตอบสนองสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความกังวล สงสัยหรือหาสาเหตุของการอาการหรือเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจที่เกิดขึ้นโดยพิธีกรรมและความเชื่อที่ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการดูแลรักษาตนเอง ได้แก่ การดูหรือการส่องอาการเจ็บป่วย จากหมอดู หมอธรรม และร่างทรง การอาบน้ำมนต์เพื่อชะล้างสิ่งไม่ดีและบรรเทาอาการเจ็บป่วย การประกอบพิธีแต่งแก้เสียเคราะห์หรือการสะเดาะเคราะห์ต่อชะตาชีวิต “พิธีบายศรีสู่ขวัญ” “การผูกข้อมือแขน” “การช้อนขวัญ” คือพิธีกรรมที่เชื่อว่าเป็นการเรียกหรือเชิญขวัญหรือ

จิตวิญญาณตามความเชื่อให้กลับมาอยู่ในร่างกายเหมือนปกติ การรักษาโดยพิธีกรรมรำผีฟ้าผีแถนซึ่งผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าเป็นผีที่ปกปักรักษาและคุ้มครองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือบรรเทาการเจ็บป่วยต่างๆ

วิจารณ์

จากผลการศึกษาจะพบว่าสถานการณ์และประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุมีอย่างหลากหลาย ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้บริบทวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวพื้นบ้านอีสาน โดยผู้สูงอายุได้อธิบายความหมายเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองว่า เป็นองค์ความรู้และการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ที่ผ่านการลงมือ ลองผิด ลองถูก สั่งสม และถ่ายทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ จนเป็นแบบแผนที่ผู้สูงอายุในชุมชนอีสานถือปฏิบัติและนำมาใช้ในทางสุขภาพและการดำเนินชีวิต โดยมีทั้งรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย รวมทั้งเพื่อการรักษาและบำบัดฟื้นฟูซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการแสวงหาแนวทางในการดูแลตนเองและการประยุกต์ใช้ความรู้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสนับสนุนการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จนเป็นแบบแผนที่ผู้สูงอายุในชุมชนอีสานถือปฏิบัติและนำมาใช้ในทางสุขภาพและการดำเนินชีวิตสอดคล้องกับวิจัย^(6,7) โดยพบว่ามีการเรียนรู้อาชีพภูมิปัญญาและวิถีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพและการเจ็บป่วยโดยได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้มาจากบรรพบุรุษ จากการทำตามต่อกันมา การทดลองด้วยตนเอง การถ่ายทอดจากพ่อแม่ บรรพบุรุษ การเรียนรู้จากปราชญ์ชาวบ้าน หมอยา และพระสงฆ์ในหมู่บ้านและนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่และบริบทของชุมชน ทั้งนี้มีการสืบทอดความรู้หลากหลายวิธีด้วยกัน เช่นการจดจำจากการติดตามบรรพบุรุษที่ไปให้การรักษาชาวบ้านในชุมชน รวมถึงการจดบันทึกและการศึกษาด้วยตนเองส่วนด้านรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สะท้อนถึงความหลากหลายของวิธีและลักษณะของการดูแลตนเองทั้งด้านการพิชิตสมุนไพร

ด้านการนวดจับเส้น นวดน้ำมัน การเป่า การต่อกระดูก ด้านอาหาร ด้านศาสนาประเพณีวัฒนธรรมพิธีกรรมและความเชื่อ ด้านกิจกรรมสันทนาการและการละเล่นเพื่อผ่อนคลายความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยวิจัย⁽⁸⁾ รูปแบบการดูแลตนเองและการรักษาโดยภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน ที่พบได้แก่ การรักษาด้วยสมุนไพรจากหมอสุมไพร การรักษาด้วยความเชื่อพิธีกรรมจากหมอมนต์หรือหมอเป่า หมอ ธรรม หมอขวัญ หมอมอ หรือหมอดูและการนวดบำบัดจากหมอนวด

ด้านปัญหาอุปสรรคและความต้องการในการช่วยเหลือการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเอง สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาอุปสรรคในการไม่ยอมรับการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพจากคนรุ่นหลัง โดยถูกมองว่าเป็นเรื่องงมงายและล้าสมัยขัดแย้งกับผู้สูงอายุที่มองว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านบางอย่างฝังอยู่ในวิถีชีวิตซึ่งมีคุณค่าและประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นผู้สูงอายุมีความต้องการให้คนรุ่นหลังได้รู้จักและสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านให้คงอยู่สืบไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย⁽⁹⁾ พบว่า บุตรหลานคนรุ่นใหม่มองว่าการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นสิ่งยุ่งยากและเกิดผลลัพธ์ซ้ำ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จำกัต่อยุ่แคใน กลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ จึงต้องการให้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ชุมชนและคนรุ่นหลังให้คงอยู่ต่อไป

ด้านประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพที่มีความครอบคลุมในทุกมิติ ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุได้อธิบายความหมายและสะท้อนถึงการมีประสบการณ์และวิธีการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเอง ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเจ็บป่วยและการรักษาบำบัดฟื้นฟูสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเป็นวิธีการดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามวิถีของชาวบ้านอีสานโดยนำองค์ความรู้และแนวปฏิบัติที่บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดไว้มาใช้ในการดูแลตนเอง ได้แก่ “กินตามครู อยู่ตามฮีต” คือการรับประทาน

อาหารตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมตามแบบดั้งเดิม พื้นบ้านชาวอีสาน งดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ “หลับแชบ หลับนิ้ว” คือ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่และเพียงพอ ไม่ฝันร้าย หรือสะดุ้งตื่นช่วงกลางคืน “บ่อยู่ บ่เซา บ่เจ็บ บ่ป่วย” คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย การทำกิจวัตรประจำวันด้วย ตนเอง โดยไม่หยุดยั้ง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายใน รูปแบบของผู้สูงอายุชาวอีสานจะช่วยส่งเสริมไม่ให้เกิด การเจ็บป่วย “หมั่นส่วย หมั่นล้าง” คือการดูแลรักษา ความสะอาดร่างกาย การชำระล้างสิ่งสกปรกออกจาก ร่างกายโดยใช้วิธีพื้นบ้านอีสาน “ม่วนชื่นในหัวใจ” คือ การทำให้อารมณ์จิตใจสดชื่นไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตก กังวล สอดคล้องกับวิจัย^(10,11,12) พบว่า ผู้สูงอายุภาคอีสาน นิยมกินข้าวเหนียวเป็นหลัก กินผักตามฤดูกาล ไม่นิยมใช้น้ำมันพืช น้ำมันหมู หรือกะทิในการปรุงอาหาร นิยมปลูก ผักสวนครัวพื้นบ้านไว้กินเอง ส่วนผลไม้ไม่นิยมกินผลไม้ รสหวานจัด นอกจากนี้ผู้สูงอายุตื่นนอนแต่เช้า เพื่อมา เตรียมอาหารใส่บาตร นิยมไปทำบุญที่วัด มีความสุข จากการแบ่งปัน มีการนอนพักผ่อนระหว่างวัน ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือบางคนมีงานอดิเรก เช่น จักรสาน และ เลี้ยงหลาน ช่วงเวลาเย็นทำอาหารไว้ให้ลูกหลาน รับประทานร่วมกัน ด้านการออกกำลังกายมีการสร้าง สมดุลโครงสร้างร่างกายตนเองโดยการเดินออกกำลังกาย ตอนเช้าในหมู่บ้าน และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของชุมชน โดยมีการปรับประยุกต์ทำการออกกำลังกาย ให้เหมาะกับวัย เช่น การรำเซิ้ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้ผ้าขาวม้า การออกกำลังกายโดยใช้ท่าฤๅษี ดัดตน รวมทั้งมีการออกกำลังกายโดยการทำกิจกรรมที่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายจนเหงื่อออก เช่น การทำงาน บ้าน เป็นต้น ด้านอารมณ์มีวิธีควบคุมอารมณ์ตัวเองโดย การทำสมาธิ สวดมนต์ไปวัดเพื่อให้สบายใจ บางคนมีวิธี ผ่อนคลายอารมณ์แบบอื่นๆ เช่น ฟังวิทยุ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก เช่น จักรสานไม้ไผ่ และได้รับการปลุกฝังจากบรรพบุรุษเชื่อว่า อารมณ์ดีอายุ ยืนยาว นอกจากนี้พบว่าผู้สูงอายุมีสมรรถนะในการ ควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองสู่การบรรลุซึ่งสุข ภาวะเช่น การใช้หลักเสริมสร้างสิ่งชาติ กำจัดส่วนเกิน

ล้างออกสิ่งเป็นพิษ แก้อาการไม่สบาย) และบำรุงเลือดลมให้เกิดความสมดุลของคนกับธรรมชาติ ซึ่งอาจจะใช้อาหารหรือสมุนไพร

ด้านประสบการณ์และวิธีการใช้ภูมิปัญญา พื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพื่อการ ป้องกันการเจ็บป่วยผู้สูงอายุสะท้อนและอธิบายความ หมายว่า เป็นวิธีการดูแลตนเองเพื่อป้องกันก่อนเกิดการ เจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายจากความเสียด้านสุขภาพ ซึ่งมีวิธีการดูแลตนเองจากการ “ซอมเบ็งอาการ” “ชะล่า อยุ่ชะล่ากิน” “การสอบถามซักประวัติ” “การตรวจโรค” คือวิธีการค้นหาความผิดปกติด้านสุขภาพจากการสังเกต การเฝ้าระวังและการตรวจคัดกรองสุขภาพด้วยตนเอง และหมอมพื้นบ้านและการปฏิบัติตามข้อห้ามหรือข้อ ควรหลีกเลี่ยง เช่น การสังเกตความผิดปกติตนเองจาก สีหน้าท่าทาง การสังเกตตนเองหลังจากรับประทาน อาหารแสลง การไปตรวจคัดกรองสุขภาพจากหมอ พื้นบ้านซึ่งหมอมพื้นบ้านจะมีการซักประวัติและตรวจ วินิจฉัยโรคด้วยวิธีการตามแบบหมอมพื้นบ้าน และการ ปฏิบัติตัวตามข้อห้ามหรือข้อชะล่าสอดคล้องกับวิจัย^(10,13) เมื่อผู้ป่วยเริ่มสังเกตพบอาการผิดปกติเล็กๆ น้อยๆ จะไป ปรึกษาหมอมพื้นบ้านเพื่อให้หมอมพื้นบ้านซักถามอาการ และสังเกตอาการเจ็บป่วย เช่น ก่อนหน้านี้ไปทำอะไรมา เป็นมากี่วันแล้ว เคยรักษาไหม ทานยาอะไรมาก่อนไหม นอกจากนั้นพบว่าเมื่อผู้สูงอายุสังเกตพบความผิดปกติ หรือมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ จะนึกถึงสมุนไพรเป็น อันดับแรก เช่น สมุนไพรที่เป็นอาหารและยา หากอาการ ไม่ดีขึ้นจึงไปหาหมอมพื้นบ้านเพื่อทำการตรวจและค้นหา สาเหตุในการเจ็บป่วย เนื่องจากศรัทธาและมีความมั่นใจ เรื่องความปลอดภัยเพราะมีการใช้มาตั้งแต่บรรพบุรุษ หากมีอาการแทรกซ้อนจะไปรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งเข้าถึงบริการได้สะดวก

ด้านประสบการณ์และวิธีการใช้ภูมิปัญญา พื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพื่อการ บำบัดรักษาและฟื้นฟูสะท้อนและอธิบายความหมายว่า เป็นรักษาและการฟื้นฟูดูแลตนเองเมื่อมีการเจ็บป่วยด้วย โรคหรืออาการต่างๆ ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้าน อีสานในการรักษา การใช้มือและเท้าในการบีบนิ้ว

จับเส้น ดึงกระดูก และการใช้พิธีกรรมความเชื่อในการรักษา เช่น พิธีสะเดาะเคราะห์ พิธีบายศรีสู่ขวัญ ซึ่งในแต่ละวิธีการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพจำเป็นต้องอาศัยหมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการรักษาเป็นผู้ให้คำแนะนำและเป็นผู้ดูแลรักษาจนกว่าอาการเจ็บป่วยจะบรรเทาหรือหายจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิจัย^(12,14,15) การรักษาด้วยแพทย์พื้นบ้านมีการจำแนกได้ 2 ส่วน คือ การแพทย์พื้นบ้านที่มีรากฐานแบบประสบการณ์ เช่น การใช้สมุนไพร การรักษากระดูก การนวด เป็นต้น และการแพทย์พื้นบ้านที่มีรากฐานแบบพิธีกรรมและศาสนา เช่น คนทรง หมอผีหมอไสยศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งหมอพื้นบ้านในสังคมไทยมักมีแนวคิดและวิธีการรักษาโรคแบบผสม ผสมกันทั้งสองส่วน เช่น การใช้สมุนไพร การนวด และการเป่ามนต์ประกอบการบำบัดรักษาโรค ซึ่งต้องอาศัยหมอพื้นบ้านที่มีประสบการณ์และความชำนาญเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชนหรือสังคมท้องถิ่น โดยขั้นตอนในการรักษาจะมีวิธีการหลากหลาย และมีสมุนไพรพื้นบ้านเป็นยาในการรักษาโรค เช่น การบำบัดรักษาด้วยสมุนไพรที่ใช้รักษาตามอาการในรูปแบบต่างๆ ทั้งกิน ทา สูดดม พอก อาบ สัก รม และอื่นๆ หากปวดเมื่อยและเจ็บป่วยทางกายก็อาจบำบัดรักษาโดยการนวดเพื่อคลายความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อและคลายเส้นให้เลือดลมไหลเวียน นอกจากนี้ยังใช้วิธีอบ ประคบสมุนไพร นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมในการดูแลรักษา เช่น ทำพิธีสงเคราะห์สู่ขวัญ สืบชะตา บูชาเทียน โดยเฉพาะพิธีบายศรีสู่ขวัญ เป็นการเรียกหรือเชิญขวัญให้คืนสู่สภาวะทางจิต ซึ่งเป็นพิธีกรรมพื้นบ้านอีสานที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ โดยเชื่อว่าพิธีกรรมนี้ เกิดจากคติความเชื่อของชาวอีสานที่ว่ามนุษย์ทุกคนมี “ขวัญ” อยู่ในร่างกายตั้งแต่เกิดจนตาย โดย “ขวัญ” ทำให้เกิดพลังใจ อยู่ดีกินดี เป็นปกติสุขเมื่อใดก็ตามที่ขวัญออกจากร่างกายก็ จะทำให้เจ้าของขวัญเป็นทุกข์เกิดภัยพิบัติหรือเจ็บป่วยกระทั่งอาจถึงแก่ชีวิตได้

สรุป

ประสบการณ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ประกอบด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้านการป้องกันการเจ็บป่วยและด้านการรักษาบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งสามารถนำภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทที่ใกล้เคียงได้

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาในบริบทพื้นที่อื่นๆ ของชุมชนอีสานที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมรวมทั้งศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นข้อค้นพบจากการวิจัยในแต่ละด้าน ได้แก่ การดูแลตนเองโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย และด้านการรักษาบำบัดฟื้นฟู เพื่อให้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์และประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพิ่มเติมมากยิ่งขึ้นนอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำผลการศึกษาไปใช้ในการกำหนดนโยบายและจัดกิจกรรมส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง รวมทั้งการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่เกิดจากความร่วมมือของครอบครัว ชุมชน หน่วยงานบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุในชุมชนรวมทั้งเจ้าหน้าที่และหน่วยงานท้องถิ่นในพื้นที่การศึกษาที่ให้ข้อมูล ให้ความร่วมมือที่ดีตลอดจนการอำนวยความสะดวกและการประสานงานในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้และขอขอบพระคุณวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามที่ให้ทุนสนับสนุนการศึกษาวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. United Nations : Department of Economic and Social Affairs Population Dynamics. World Population Prospects 2019. [Internet]. 2019. [Cited 2020 May 3]. Available from: URL: <https://population.un.org/wpp/>.
2. Institute for Population and Social Research, Mahidol University. Situation of the Thai Elderly. Nakorn Pathom: Printery; 2019.
3. กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-พ.ศ.2564). ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552. [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2564]. ค้นได้จาก: URL: www.older@dop.mail.go.th.
4. เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ, ชุตินา มาลัย, นิตติยาน้อยสิภูมิ, มนัสวี จำปาเทศ. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามภูมิปัญญาท้องถิ่น. วารสารพยาบาลทหารบก 2562;20(3):44-53.
5. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. ปกิณกะคดี 100 ปีการสาธารณสุขไทย. นนทบุรี: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.); 2561.
6. ทิพย์วาริ สงนอก, นนทียา จันทร์เนตร์. ภูมิปัญญาด้านการบำบัดรักษาโรคของหมอยาพื้นบ้านในจังหวัดนครราชสีมา. วารสารชุมชนวิจัย 2561;12(3):124-35.
7. กรุณา จันทุม, กัลยารัตน์ กำลิ่งเหลือ. การรักษาโรคด้วยสมุนไพรและตำรับยาโบราณของหมอพื้นบ้าน. วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2560; 24(2):48-57.
8. สุรีย์ ธรรมิกบวร, สุรสุม กฤษณะจุฑะ, ปิ่นวดี ศรีสุพรรณ. วัฒนธรรมอีสานกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี; 2561.
9. โชติกา สิงหาเทพ, ธนิกานต์ ศรีจันทร์, เสาวนีย์ จันทร์สังข์. รายงานวิจัยชุมชนเรื่อง “บทบาทของผู้สูงอายุในการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลโคกมั่งงอย อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ”. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยและพัฒนา สถาบันพระปกเกล้า; 2561.
10. จันธิดา กมาลาสน์ศิริ, กุสุมา ศรียากุล, สมบูรณ์ เกียรตินันท์, ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย, ปรัชญาเพชรเกตุ. การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย 4 ภาค. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2563;29(1):36-47.
11. อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร, กนกพร ทองสอดแสง, ภัทรินทร์ กิตติปัญญาคุณ, สุภาพร กุศลธินิ. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทยตำบลเวียงน่าน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วารสารราชพฤกษ์ 2563;18(2):128-36.
12. สามารถ ใจเตี้ย. การเสริมสร้างสุขภาพสังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2562;28(ฉบับเพิ่มเติม 2):s185-s194.
13. อาวุธ หงษ์ศิริ, เพชรน้ำผึ้ง รอดโพธิ์, ศุภรัตน์ ดวนใหญ่, อัจฉรา แก้วน้อย. ภูมิปัญญาหมอฟันบ้านชาติพันธุ์กุ่ม: กรณีศึกษาหมอฟันบ้าน 7 ราย ตำบลปราสาท อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2563;18(1):166-79.
14. ธนิดา ผาติเสนะ, จิรัญญา บุรีมาศ, ปาริชาติ วงษ์วิศิธา. การจัดการความรู้ภูมิปัญญาหมอฟันบ้านเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม : กรณีศึกษาเมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; 2561.
15. มะยุรี วงศ์กานกลม. ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมวัฒนธรรมอีสาน. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม ฉบับการประชุมวิชาการครบรอบ 25 ปี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม 2559;6:140-8.