

บทที่ 2

แนวคิดและทฤษฎีในการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษาเรื่อง “บทบาทของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในการส่งเสริมเชิงใหม่ให้เป็นศูนย์กลางของการบริการสุขภาพ” ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้า รวบรวม และทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีในการศึกษา

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)
2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)
3. แนวคิดเกี่ยวกับนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการใช้บริการสุขภาพของประชาชน
5. แนวคิดเกี่ยวกับระบบสุขภาพ
6. ทฤษฎีด้านหลักการบริหารและการจัดการ
7. ทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix)
8. ยุทธศาสตร์ธุรกิจสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่
9. ทบทวนวรรณกรรม

2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

พฤติกรรมสุขภาพ หรือการปฏิบัติเพื่อสุขภาพ มีความหมายเช่นเดียวกับ พฤติกรรมการปฏิบัติทั่วไป เพียงแต่จำกัดมุ่งเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องสุขภาพเท่านั้น ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของตนเอง โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เป็นต้น

รูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพที่มักจะถูกอ้างอิงในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมีมากมายหลายรูปแบบเช่น

การศึกษาของ Kasl & Cobb (1966) เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยสิ่งที่ใช้ทำนายพฤติกรรม คือ การรับรู้และความเชื่อต่อความสำคัญของสุขภาพเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคและการรับรู้ ความสามารถของตนในการมีพฤติกรรมสุขภาพ

การศึกษาของ Green (1975) เกี่ยวกับการยอมรับและปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior Model) โดยทำนายพฤติกรรมสุขภาพ คือ การรับรู้ถึงประโยชน์หรือข้อดีของพฤติกรรม การปฏิบัติทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพที่เข้ากันได้กับค่านิยม และความต้องการของบุคคล

รูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพ (The Health Belief Model) มีข้อสมมติฐานว่าบุคคลจะแสวงหาและปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพ ภายใต้อาณัติเฉพาะอย่างเท่านั้น บุคคลจะต้องมีความรู้ในระดับหนึ่งเป็นอย่างต่ำและมีแรงจูงใจต่อสุขภาพ จะต้องเชื่อว่าการรักษาเป็นวิธีที่สามารถป้องกันและควบคุมโรคได้ รูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพดังกล่าวเป็นแนวคิดของ Rosenstock และ Becker (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2534)

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)

สุขภาพ เป็นสภาวะทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น สุขภาพมีความเป็นพลวัตรจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง

สุขภาพองค์รวม

สุขภาพองค์รวม หมายถึงความสมดุลของทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคหากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมมี 5 มิติ ได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค หรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอและส่งเสริมภาวะสุขภาพ
2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว
3. มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผูกพันของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง
4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุก ที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุขหรือ

ความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้สภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (Self transcending)

5. มิติทางอารมณ์ (Emotional dimension) คนเราจะตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งทางด้านบวกและลบผลที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีทั้งนี้อยู่ที่การควบคุมของแต่ละบุคคล

มิติสุขภาพองค์รวมทั้ง 5 มิติซึ่งถือเป็นสภาวะจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยสภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของกาย จิต อารมณ์ และสังคมของบุคคลและชุมชนให้สอดคล้องประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของสุขภาพที่จะยึดกุมสภาวะในมิติอื่นๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วน ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และชุมชน หากขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง ขาดความสมบูรณ์ในตนเอง มีความรู้สึกบกพร่อง หากมีความพร้อมถึงสิ่งอันมีคุณค่าสูงสุด ก็มีความสุขหรือสภาวะที่ดีได้แม้ว่าจะบกพร่องทางกาย เช่นมีความพิการ หรือเป็นโรคเรื้อรังหรือร้ายแรง (ประเวศ วะสี, 2543)

ความสมดุลของสุขภาพ ทั้ง 5 ด้าน ดังกล่าวจะก่อให้เกิดความผาสุกของสุขภาพ 4 อย่าง คือ

1. สุขภาพทางจิตใจ
2. สุขภาพทางสังคม
3. สุขภาพทางอารมณ์
4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ

1. **สุขภาพทางจิตใจ** อาจรู้จักในมุมมองด้านจิตวิทยา ความมีเหตุผลและความเฉลียวฉลาด สุขภาพทางจิตใจที่ดี คือ ความยอมรับในความจริงของชีวิตและการรู้จักเลือกใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี

2. **สุขภาพทางสังคม** ทุกคนมีความต้องการการสนับสนุน ความรัก และความยอมรับของสังคม ในทางตรงกันข้ามบางคนรู้สึกเป็นทุกข์อันเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คนที่มีสุขภาพทางสังคมที่ดีมักจะมีคุณสมบัติภาพในการติดต่อกับคนอื่น และมักจะแสดงออกในลักษณะจะเป็นประโยชน์ และให้ความร่วมมือที่ดี ดังนั้น ปัจจัยที่บ่งบอกการมีสุขภาพทางสังคมที่ดี คือ การมีทักษะในการบริหารจัดการความขัดแย้งเป็นสำคัญ

3. **สุขภาพทางอารมณ์** เป็นที่ทราบว่าอารมณ์แต่ละคน ทั้งง่ายและยากที่จะเข้าใจมีหลายคนมีปัญหาในการควบคุมหรือเข้าใจในเหตุและผลกระทบของอารมณ์ คุณค่าสำคัญ คือ ต้องตระหนักว่า คนเราจะตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งทางด้านบวกและลบ คนที่มีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี คือ บุคคลที่เข้าใจในการตอบสนองของอารมณ์ตนเองและผู้อื่น และสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผลที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี

4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ ประวัติศาสตร์ของมนุษย์บ่งชี้ว่าทุกสังคมจะมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับระบบความเชื่อเสมอ ความมีสุขภาพจิตวิญญาณที่ดี คือ ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองศรัทธา ซึ่งก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และความเชื่อเหล่านี้ไม่มีผลใดๆ ต่อผู้อื่น

การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือกคือ ศาสตร์เพื่อการวินิจฉัย รักษาและป้องกันโรค นอกเหนือจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน พบว่ามีการใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกทั่วโลกประมาณ 350 แขนง โดยในประเทศไทยมีประมาณ 30 แขนง และใช้ในโรงพยาบาล 129 แห่ง ในโรงพยาบาลของรัฐบาลทั้งหมด 371 แห่ง

ตัวอย่างการแพทย์ทางเลือก ได้แก่ Acupuncture (การฝังเข็ม) Ayurvedic medicines (การแพทย์อายุรเวท) Biofeedback Body work Chelation therapy Chiropractic care Questionare Detoxification therapy Diagnostic test Guide imagery Glandular therapy Herbal medicine (สมุนไพร) Hydrotherapy (ธาราบำบัด) Hypnotherapy, depression (การสะกดจิต) Nutritional and psychological counseling Nutritional supplement Homeopathy

ในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกมีอยู่กลุ่มหนึ่งที่เน้นวิธีการบำบัดรักษาตามแนวธรรมชาติบำบัด โดยอิงกับหลักการ 5 อย่าง คือ

1. พลังในการรักษาของธรรมชาติ
2. มองคนโดยภาพรวม (ทั้งกายและจิตใจ)
3. ระบุให้ชัดและรักษาที่สาเหตุ
4. แพทย์ในบทบาทครู
5. ป้องกันไว้ก่อนดีที่สุด

ปัจจุบันมีความนิยมในแนวธรรมชาติบำบัดมากขึ้น โดยเฉพาะในซีกโลกตะวันตก และหันมาสนใจแนวทางในการป้องกันสุขภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีของการแพทย์แผนตะวันออก (Oriental medicine) ซึ่งหลักทฤษฎีนี้จะเน้นการป้องกันสุขภาพ (Preventive medicine) มากกว่าการรักษาโรค (Curative medicine)

การแพทย์แผนตะวันออก (Oriental medicine)

ศาสตร์การแพทย์แผนตะวันออกที่สำคัญ เช่น การแพทย์อายุรเวทของประเทศอินเดีย การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านของประเทศต่างๆ ในซีกโลกตะวันออก แต่ทั้งนี้ศาสตร์การแพทย์อายุรเวท และการแพทย์แผนจีน นับเป็นหลักทฤษฎีการแพทย์แผนตะวันออกที่สำคัญ และเผยแพร่ไปยังประเทศต่าง ๆ ในซีกโลกนี้ การแพทย์อายุรเวทอายุเก่าแก่

ระดับ 6,000 ปี ถูกเผยแพร่ไปยังประเทศต่าง ๆ เช่น ศรีลังกา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และริเบต ในขณะที่การแพทย์แผนจีนที่มีอายุเก่าแก่ระดับเดียวกับการแพทย์อาหรับก็ถูกเผยแพร่ไปยังประเทศิเบต เกาหลี เวียดนาม และญี่ปุ่น เป็นต้น โดยเฉพาะญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลจากการแพทย์แผนจีนมาก สืบเนื่องจากตำรับยาสมุนไพรของญี่ปุ่น คือ Kanpo medicine ก็มาจากตำรับยาจีนทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามการแพทย์แผนตะวันออกก็มีความเชื่อมโยงกับ การแพทย์ของกรีกและโรมัน โดยการเผยแพร่ผ่านมาทางประเทศอาหรับ โดยเฉพาะในกลุ่มของชาวอิสลาม แล้วเข้ามามีอิทธิพลต่อการแพทย์ของประเทศอินเดีย โดยเฉพาะในกลุ่มชาวอิสลาม

หลักทฤษฎีของการแพทย์แผนตะวันออกที่แท้จริง คือ การปรับสมดุลของร่างกาย และจิตใจ โดยวิธีการอาจจะแตกต่างกันไป เช่น การปรับสมดุลของร่างกายโดยการปรับธาตุต่างๆ และการปรับสมดุลของจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ ชี่กง โยคะ เป็นต้น

การแพทย์ของประเทศอินเดีย

ประเทศอินเดียมีความหลากหลายของศาสตร์การแพทย์โดยขึ้นกับกลุ่มชนเผ่าต่างๆ ของประเทศนี้ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ศาสตร์ คือ

1. Ayurvedic medicine คือ การแพทย์อาหรับ เป็นการแพทย์ที่อยู่ทางเหนือของประเทศอินเดีย ในกลุ่มชนที่เป็นชาวฮินดู
2. Siddha medicine คือ การแพทย์ลัทธิ อยู่ในทางใต้ของประเทศ โดยเฉพาะในชนเผ่าเทมิล
3. การแพทย์ที่ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ ประกอบด้วย
 - 3.1 Islamic medicine หรือ Unani medicine เป็นของชาวมุสลิม
 - 3.2 การแพทย์ที่ได้รับอิทธิพลจาก ชาวโปรตุเกสและชาวดัตช์ อายุประมาณ 400 ปี
 - 3.3 การแพทย์ที่ได้รับอิทธิพลจากประเทศอังกฤษ อายุราว 300 ปี

1. การแพทย์อาหรับ

การแพทย์อาหรับ มาจากรากศัพท์ คือ Ayurveda ประกอบด้วย

Ayur = longevity

Veda = knowledge

ดังนั้น จากรากศัพท์ “Ayurveda” คือ ศาสตร์ของการทำให้ชีวิตยืนยาว โดยเน้นการป้องกันสุขภาพ คือ ให้เกิดความสมดุลของร่างกาย และจิตใจ ทำให้เราไม่ป่วยเป็นโรค ในหลักของอาหรับมีทฤษฎีเรื่องไตรธาตุ ซึ่งอาการผิดปกติสามารถตรวจสอบได้จากไตรธาตุหรืออารมณ์ของร่างกาย 3 อย่าง คือ ลม (วาตะ) เสมหะ และน้ำดี (ปิตตะ) และถ้าต้องการปรับสมดุลนั้นหมายถึงการเกิดความผิดปกติเกิดขึ้น ก็สามารถปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ เช่นการปรับสมดุลของธาตุ

ทั้ง 5 (ปัญจมหาภูต) คือ อากาศ (วาโย) ลม (วาตะหรือวายุ) ไฟ (อัคนีหรือเตโช) น้ำ (ชละ, อาโป, อปะ) และดิน (ปรีวี) ดังเช่น โดยการรักษาประทุกันสมุนไพร เป็นต้น

สำหรับวิธีการรักษาในหลักของการแพทย์อายุรเวท ประกอบด้วย

1. ใช้สมุนไพร ซึ่งอาจมีหลากหลายรูปแบบ เช่น

1.1 ยาสมุนไพร

1.2 การนวด (massage)

1.3 ยาขี้ผึ้ง (Ointment)

1.4 น้ำล้าง (douches)

1.5 การประคบ (sudation)

2. การผ่าตัด (surgery)

3. การใช้โลหะ (metallic compounds)

4. การใช้ฝิ่นรักษาอาการท้องร่วง

2. Siddha Medicine

เป็นการแพทย์ทางใต้ของอินเดีย ในเขตของชาวทมิฬเป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีการใช้ปรอทในการรักษาโรคด้วย มีการใช้หลักของโยคะ และศาสตร์การแพทย์แบบนี้มีความเชื่อมโยงกับศาสนา

3. การแพทย์ที่ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ

เช่น การแพทย์ Islamic medicine อายุ 900 ปี รู้จักกันในชื่อ Unani medicine ศาสตร์การแพทย์แบบนี้จะผสมผสานการแพทย์ของกรีก ทั้งนี้เพราะในสมัยเริ่มแรกของอิสลาม ชาวมุสลิมได้ยึดครองกรีก และนำศาสตร์การแพทย์ของกรีกมาใช้

การแพทย์แผนจีน

การแพทย์แผนจีนมีความเชื่อเรื่องพลังชีวิตหรือ Chi โดยใช้หลักทฤษฎี Yin –Yang Theory มีการปรับสมดุลทางกายโดยการปรับธาตุ 5 อย่าง คือ ดิน น้ำ ไฟ ไม้ และทอง ใช้การรักษามีหลายวิธี เช่น

1. Moxibustion คือ การใช้สมุนไพร นำมาเผาให้เกิดความร้อน และให้ผ่านเข้าสู่จุดที่มีปัญหาเหมาะกับคนไข้ที่เป็นหวัด

2. การนวด และการฝังเข็ม

3. การใช้สมุนไพรและยาอื่น ๆ

4. การผ่าตัด การดมยาสลบ และการใช้ cupping

5. การฟังเข็ม

ในการเลือกใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกเพื่อป้องกันและรักษาสุขภาพนั้นขึ้นกับปัจจัยต่อไปนี้

1. ประเพณีของแต่ละครอบครัว
2. ปรัชญาและศาสนา
3. ความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับหมอในแต่ละศาสตร์
4. เศรษฐกิจ
5. ความเหมาะสม
6. ข้อมูลสนับสนุนทางด้านวิทยาศาสตร์

มุมมองภาวะสุขภาพ

มุมมองของสุขภาพ มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปรัชญา ความเชื่อและทัศนคติ หรือความสนใจ โดย “Smith’s Model of Health” (Smith, 1983) ได้วิเคราะห์และแบ่งออกเป็น 4 แนวคิดได้แก่

1. รูปแบบทางคลินิก (Clinical Model) รูปแบบนี้ให้ความหมายสุขภาพเป็นการปราศจากอาการ อาการแสดงของพยาธิสภาพ หรือการที่บุคคลปราศจากความพิการ เป็นการรักษาสมดุลทางด้านสรีรวิทยาซึ่งบุคคลจะรอให้เกิดอาการและอาการแสดงแล้วจึงมุ่งรักษาโรค
2. รูปแบบทางด้านการปฏิบัติตัวตามบทบาท (Role Performance Model) เป็นรูปแบบที่ให้ความหมายสุขภาพเป็นความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังได้ครบถ้วน
3. รูปแบบด้านการปรับตัว (Adaptation Model) รูปแบบนี้เชื่อว่าบุคคลมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจังและตลอดเวลาเพื่อรักษาดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อม เป็นความสามารถในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมที่ทำลาย รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคม และสิ่งที่คุกคามทางกายภาพ สุขภาพที่ดีจะเป็นความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุลเป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับชีวิต
4. รูปแบบด้านความผาสุก (Eudemonistic Model) คำ Eudemonistic หมายถึงความผาสุก (Well-being) ความสุข (Happiness) รูปแบบนี้เชื่อว่าการที่บุคคลสามารถกระทำตามบทบาทที่ได้รับมอบหมาย และมีศักยภาพทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ สุขภาพเป็นภาวะที่มีความผาสุกที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและ

ชุมชนได้บุคคลที่มีภาวะสุขภาพแข็งแรงสามารถจะทำงานได้ตามหน้าที่รับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ

Health: (Determinants of Health)

ปัจจัยกำหนดความมีสุขภาพดี

- 1) Income and Social Status: สถานะทางสังคม
- 2) Social Support Networks: ความมีเครือข่าย สังคมที่คอบหา
- 3) Education and Literacy: การศึกษา
- 4) Employment Working Conditions: การทำงาน
- 5) Social Environment: สิ่งแวดล้อมทางสังคม
- 6) Physical Environment: สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
- 7) Personal Health Practices and Coping Skills: งานอดิเรก การใช้เวลาว่าง
- 8) Health Child Development: พัฒนาการในวัยเด็ก
- 9) Biology and Genetic Endowment: ปัจจัยทางชีวภาค ยีนส์
- 10) Health Services: การใช้บริการสุขภาพ
- 11) Gender: เพศ, เชื้อชาติ, ผิวพรรณ
- 12) Culture: ประเพณี วัฒนธรรม

ในภาวะปัจจุบันคนเราเริ่มเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจที่เป็นสุขสงบ แนวการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือดูแลกาย ใจ จิตวิญญาณ ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขสมบูรณ์ การแพทย์ทางเลือกเป็นแนวทางเลือกใหม่ในการดูแลสุขภาพที่เน้นให้ความสำคัญในการส่งเสริม ฟันฟู ป้องกันโรคมากกว่าการรักษา ซึ่งจะเห็นได้ว่าภาวะการมีสุขภาพดีเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นแนวคิดสมัยใหม่ล่าสุดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งได้ให้ความหมายของการตื่นตัวของการรักษาสุขภาพของคนยุคใหม่

NEW START

- | | |
|----------------|----------------------|
| N – NUTRITION | : อาหาร |
| E - EXERCISE | : การออกกำลังกาย |
| W – WATER | : น้ำ |
| S - SUNSHINE | : แสงแดด |
| T - TEMPERENCE | : อุณหภูมิที่เหมาะสม |
| A – AIR | : อากาศ |

R - REST : การพักผ่อน

T - TRUST IN GOD : ความเชื่อ ความศรัทธา สมาธิ

สุขภาพองค์รวม และสปา (Holistic Health & SPA)

คำว่า “Holistic” หมายถึง “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” ซึ่งความหมายดั้งเดิมของ Holistic มาจากภาษากรีก คือ คำว่า “Holos” หมายถึง “Whole” แปลว่าทั้งหมด ในทางการแพทย์ องค์รวมหมายถึง การดูแลสุขภาพทั้งหมดคือ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Body Mind & Spirit)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือการแพทย์ทางเลือกเป็นศาสตร์และศิลป์ในการดูแลสุขภาพ เป็นปรัชญาการสร้างสุขภาพและการรักษาโรค ซึ่งพิจารณาตัวคนรวมทั้งหมดทุกอย่าง คือทุกอย่างที่นำมาประกอบกันเป็นมนุษย์ เป็นชีวิต ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณล้วนส่งผลกระทบเกี่ยวข้องให้เกิดสุขภาพที่ดี และความสุขในชีวิต สิ่งสำคัญอีกประการของการแพทย์ทางเลือก หรือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือ มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดรักษา หรือปฏิบัติตนเพื่อให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บด้วยตนเอง ซึ่งการแพทย์แบบองค์รวมเป็นวิธีการสร้างสุขภาพที่แตกต่างไปจากการแพทย์ในระบบหรือการแพทย์ทั่วไปตรงที่มีใช้ “รักษา” อาการของโรคอย่างเดียว หากแต่เป็นผู้ช่วยเหลือแนะนำหรือนำทางเป็นเสมือนมักคุเทศน์ให้ผู้เข้ารับการบำบัดเลือกวิธีการบำบัดที่เหมาะสมให้กับตนเอง รู้จักประเมินตนเอง รักตนเอง ช่วยเหลือตนเองร่วมไปกับการบำบัดรักษาที่ตนเองเลือก ซึ่งจะเป็นการรวมประสานกาย ใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน อย่างที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรืออย่างดีที่สุด

ดังจะเห็นได้ว่า “Plato” นักปราชญ์ชาวกรีก ที่มีชื่อเสียงของโลกได้เขียนถึงแนวทางการรักษาโรคแบบ Holistic มาเมื่อ 2,000 กว่าปีแล้วว่า

“The cure of the part should not be attempted without treatment of the whole, and also no attempt should be made to cure the body are to be well you must begin to curing the mind: that is the first this. For this is the error of our day in the treatment of the human body, that physicians separates the soul from the body.”

(Plato,Chronicles)

Plato ได้ให้แนวคิดในการดูแลสุขภาพว่า ไม่มีการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บชนิดใดที่จะให้ผลดีเลิศเท่ากับการรักษากายและใจควบคู่กันไป โดยเฉพาะจิตใจ ความคิดคำนึง เป็นเสมือนพลังและยารักษาโรคที่สำคัญในการต่อสู้โรคร้ายต่างๆได้อย่างดี ไม่ควรมุ่งเน้นการรักษาที่กายอย่างเดียว

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าภาวะการมีสุขภาพดีทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณสามารถนำและเชื่อมโยงไปสู่ความอยู่ดีมีสุขในชีวิตให้สมบูรณ์ (Health & Wellness)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือการแพทย์แบบองค์รวมไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะสาขา หากครอบคลุมถึงวิธีการวินิจฉัยโรค และบำบัด รักษาโรคในแบบต่างๆ อย่างกว้างขวาง

วิธีการบำบัดรักษาแบบโบราณหลายอย่างได้ถูกนำกลับมาใช้และเริ่มเป็นที่ยอมรับกัน อย่างกว้างขวางอีกครั้ง เนื่องจากทางการแพทย์สมัยใหม่ได้พบว่า อาการเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ และ สาเหตุของโรคร้าย หลากๆชนิด เกิดมาจากภาวะความเครียด ความไม่สุขกาย สบายใจ เป็นสาเหตุ ใหญ่ และอาการเหล่านั้นอาจหาย หรือป้องกันได้ด้วยการหันกลับมาดูแลสุขภาพกายและใจควบคู่ กันไป ซึ่งอาการต่างๆ หรือโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย อาจจะมองได้ว่าเป็นคำเตือน หรือดัชนีบ่งชี้ว่า มี แง่มุมบางอย่าง หรือหลายอย่างในชีวิต กำลังวิปริตผิดไปจากธรรมดา ไม่ประสมประสานกลมกลืน กัน และเป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขสัญลักษณ์หรืออาการที่มาเตือนใน ระยะเริ่มแรกเป็นสิ่งละเอียดอ่อน อาจมองไม่เห็น มองยาก แต่ต้องคอยสังเกตอย่างพิถีพิถันและเอา ใจใส่ตนเองอย่างดี

การดูแลสุขภาพ หรือการแพทย์แบบองค์รวม ได้นำศาสตร์ และวิธีการบำบัดรักษาหลาย อย่างเข้ามาใช้ในการส่งเสริม ฟื้นฟู สุขภาพ ทั้งด้านโภชนาการ การใช้สมุนไพรรักษา การออกกำลังกาย การใช้พลังรักษา การนวดบำบัด รวมทั้งการจัดพิชในรูปแบบต่างๆ

หลักการดูแลสุขภาพองค์รวม หรือการแพทย์ทางเลือก ได้แก่

1. อาหาร (โภชนาการ: Nutrition)

โภชนาการ หมายถึง การรับประทานอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าครบ 5 หมู่ คือ แป้ง โปรตีน ไขมัน ผัก ผลไม้ และไขมันในจำนวนที่พอเหมาะ ถูกสุขอนามัย ซึ่งคำว่า “สุขอนามัย” หมายถึง ความสะอาดและ “ธรรมชาติ” อันหมายถึงกระบวนการซึ่งไม่ถูกขัดขวางจากพลังที่มนุษย์สร้างขึ้น ขึ้น คือไม่ผ่านกระบวนการทำลายแหล่งธาตุและเคมีธรรมชาติที่มีอยู่ในอาหาร หรือโดนทำลายน้อย ที่สุด

ดังนั้นหลักการเบื้องต้นของอาหารเพื่อสุขภาพ จึงได้ถูกคิดค้นขึ้นมาหลายรูปแบบ เพื่อให้ อาหารได้สุขอนามัย สอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติมากที่สุด เช่น

สุขอนามัยธรรมชาติ (Natural hygiene)

สุขอนามัยธรรมชาติ หรือศาสตร์ชีวิต (Life Science) เป็นระบบสุขภาพระบบหนึ่ง ซึ่ง กำหนดแนวทางการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับองค์ประกอบตามธรรมชาติ หรือทางชีววิทยาของเรา เป็นการรับประทานอาหารสุขภาพที่มีรสอร่อยตามธรรมชาติ เรียนรู้การรับประทานอาหารตาม

ธรรมชาติที่เหมาะสม มนุษย์ก็จะสามารถพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี และรักษาตัวเองให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ตามธรรมชาติ

“หลักพื้นฐานของอาหารสุขภาพแบบธรรมชาติอยู่ที่ว่า ร่างกายพยายามขวนขวายเพื่อพาตนเองไปสู่สุขภาพที่ดีเสมอ และมันจะทำได้สำเร็จ บรรลุถึงความเป็นสุขภาพดีได้ ด้วยการทำความสะอาดตัวเองให้ปลอดจากของเสียที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย” ซึ่งโปรแกรมอดอาหาร (Fasting) นิยมนำเข้ามาใช้ควบคู่กับโปรแกรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในงานเพื่อสุขภาพหลายอย่าง

การอดอาหาร (Fasting)

การอดอาหารเพื่อรักษาโรค เป็นกระบวนการซึ่งทำให้ร่างกายขาดอาหาร(ไม่รวมของเหลว) ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะเป็นการทำให้ร่างกายมีโอกาสทำความสะอาดและสร้างระเบียบ กระบวนการในการเผาผลาญอาหารขึ้นมาใหม่ วิธีการอดอาหารมีหลายแบบมีทั้งการอดอาหารแบบบริโภคน้ำดื่มแต่น้ำผลไม้ หรือการจำกัดอาหารบริโภคเฉพาะอาหารอย่างใด อย่างหนึ่ง เช่น รับประทานแต่เฉพาะผลไม้ หรือข้าวเจ้าเพียงอย่างเดียว ภายในระยะเวลาที่กำหนดอาจเป็นวันเดียว หนึ่งเดือน หรือนานกว่านั้น ทั้งนี้ต้องได้รับการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างใกล้ชิด

การอดอาหารเป็นการจงใจงดเว้นอาหาร ซึ่งแตกต่างจากการขาดอาหาร หรือขาดสารอาหาร คำว่า “อดอาหาร (Fasting)” แปลว่า “ไปโดยไม่มีอาหาร หรือ มีความเร่งครัด” ส่วน “การขาดอาหาร (Starve)” แปลว่า “การตายอย่างเชื่องช้า เพราะความหิว” การอดอาหารถูกนำมาใช้เป็นการปฏิบัติธรรม ถือเป็นการชำระล้างจิตใจและร่างกายให้บริสุทธิ์มาช้านาน และในกลไกของร่างกายที่ค้นพบอย่างหนึ่งคือ เวลาไม่สบายคนเราจะไม่อยากรับประทานอาหาร เป็นกลไกอย่างหนึ่งที่ร่างกายใช้เพื่อให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บตามธรรมชาติ เพราะขามเจ็บป่วยร่างกายจะระดมพลังงานมาต่อสู้กับโรค จึงเหลือพลังงานมาทำความสะอาดจัดการกับระบบย่อยอาหารน้อยลง

ประโยชน์ของการอดอาหาร จะทำให้ร่างกายมีโอกาสได้พักผ่อนจากหน้าที่จำเป็นส่วนใหญ่ เพื่อที่จะให้ร่างกายได้หันมามุ่งฟื้นฟูรักษาตนเอง ทั้งนี้ต้องทำอย่างเหมาะสม เพราะการอดอาหารอาจมีอันตรายได้ เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า อาจมีการก่อตัวของนิ่วในถุงน้ำดี เพราะมีน้ำดีค้างอยู่เป็นเวลานาน โดยมีได้ถูกนำไปใช้ในการย่อยอาหารอย่างที่เราควรทำตามกำหนดเวลารับประทานอาหารปกติ

วิตามินบำบัด (Vitamin Therapy)

เป็นการใช้วิตามิน แร่ธาตุ หรือใช้ทั้งสองอย่างประกอบกัน เพื่อวัตถุประสงค์ในการเฝ้าระวังรักษาอาการป่วย วิตามินและแร่ธาตุสามารถป้องกันโรค รวมทั้งป้องกันและแก้ไขปัญหาทางสรีระและทางจิตอื่นๆ ได้ด้วย

วิตามินเป็นสารอินทรีย์ที่จำเป็นสำหรับโภชนาการของมนุษย์ ปัจจุบันนี้ มีวิตามินที่ได้รับการรับรองว่าจำเป็นอยู่ 13 ชนิด แม้ว่าวิตามินจะไม่ได้ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ในปริมาณเล็กน้อยเพื่อสร้างกระบวนการแปรอาหารไปเป็นเนื้อหนังและพลังงาน เช่น

- Vit B1: ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา พบสารไรอามิน(Vit B1)มากในข้าวที่ไม่มีการขัดขาว
- Vit B3: ช่วยรักษาอาการผิวหนังเป็นเกร็ด ท้องเสีย และโรคจิตเสีย สับสน ประสาทหลอน
- Vit C: รักษาได้หลายโรค; ช่วยป้องกันโรคลึกลับปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน พบในผลไม้รสเปรี้ยว
- Vit D: ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน

ส่วนธาตุสังกะสี: สามารถแก้ไขสภาพตาบอดกลางคืน เป็นต้น

มีผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารหลายสถาบันไม่นิยมให้รับประทานวิตามินสังเคราะห์แต่แนะนำให้รับประทานอาหาร “ครบรูป” แทน ซึ่งจะให้วิตามินตามธรรมชาติดีที่สุด

อาหารสูตรครบรูป (Whole Food Diet)

อาหารสูตรครบรูป เป็นแผนการทางโภชนาการที่ใช้อาหารธรรมชาติบริสุทธิ์ และครอบคลุมทุกส่วนในการต่อสู้กับโรค รักษาสุขภาพที่ดีและดูแลทางเคมีของร่างกาย คำว่า “อาหารครบรูป” หมายถึง การรับประทานอาหารทั้งหมดครบถ้วน โดยไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งใดๆ รับประทานเนื้อสัตว์ป่า หรือเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงโดยไม่ใช้สารเคมีใดๆ จะได้รับแหล่งธาตุเคมีธรรมชาติที่บริสุทธิ์ที่สุด ไม่เกิดพิษหรืออันตรายที่ส่งผลกระทบต่อตามสายธารอาหารทางนิเวศวิทยา” สรุปได้ว่า ยิ่งเรากินอาหารธรรมชาติที่บริสุทธิ์ สด และครบถ้วนมากเพียงไร เราก็จะยังมีโอกาสที่จะรักษาสุขภาพที่ดี และหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บได้มากเพียงนั้น

ดังนั้นการจะให้มีความสุขภาพดีและรักษาภาวะที่มีสุขภาพดีที่สุดไว้ให้ได้ ต้องปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารที่เหมาะสม ซึ่งให้สารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่ถูกต้อง
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ เช่น
 - อาหารรมควัน
 - อาหารใส่เกลือ รสเค็มจัด
 - อาหารทอดน้ำมัน

- อาหารที่มีน้ำตาลทรายปริมาณมาก รสหวานจัด
- อาหารที่เหนียวหนืด
- อาหารขยะอื่นๆ

ประโยชน์ของโภชนาการที่เหมาะสม คือ

- ช่วยในการรักษาโรค
- ทำให้มีพลังงานและมีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้น
- ก่อให้เกิดความสุขสบาย
- การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตราย ทำให้ต่อมทั้งหมด ตลอดจนอวัยวะ และเนื้อเยื่อ

ต่างๆทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่า อาหารหรือโภชนาการที่เหมาะสมจัดเป็นยารักษาโรคและช่วยบำบัดรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยได้อย่างดี และเป็นส่วนที่แยกออกไม่ได้จากการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะเป็นสิ่งจำเป็นหากจะให้การรักษาดูแลรักษาได้ผล ต้องมีโภชนาการที่เหมาะสมสอดคล้อง ควบคู่กันไป

2. การออกกำลังกาย

จี้กง (Qi Gong)

จี้กงหรือชี่กง เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งของคนจีนโบราณ ซึ่งช่วยสร้างความสมดุลและเพิ่มพลังชีวิตภายในร่างกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย และเพื่อเป็นยาอายุวัฒนะ รักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ คำว่าชี่กง ในภาษาจีน แปลว่า “การฝึกหายใจ” ดังนั้นปัจจัยหลักๆ ของการออกกำลังกายแบบชี่กง คือ

- การวางระเบียบร่างกาย (จัดทำทรงตัว)
- การวางระเบียบความคิดจิตใจ
- การวางระเบียบของการหายใจ

สามปัจจัยนี้ส่งผลกระทบต่อกันและกัน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย การเสริมสร้างความแข็งแรง และเป็นการฝึกตนภายใน มีการเคลื่อนไหว เป็นจังหวะหมุนวนอย่างนุ่มนวล

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยจี้กงจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เพราะมีการเคลื่อนไหวที่กระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหารและการหลั่งน้ำย่อย แก้อาการท้องผูกและความดันโลหิตสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกจี้กงในขณะที่อยู่ในภาวะสงบนิ่งผ่อนคลายจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความถี่ในการหายใจน้อยลง และร่างกายใช้ออกซิเจนน้อยลง

โยคะ (Yoga)

โยคะเป็นวิธีหรือระบบการพัฒนาทางสรีระ ความคิดจิตใจ และจิตวิญญาณ โดยการนำเอาคำสอนในคัมภีร์พระเวทย์ของอินเดียโบราณมาประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ เทคนิคของศาสตร์และศิลป์นี้คือพยายามสร้างความสมดุลให้แก่ทุกแง่มุมของร่างกาย อันประกอบไปด้วยร่างกาย ความคิดจิตใจ และจิตวิญญาณ ที่ประสานรวมกันอย่างผสมกลมกลืน

คำว่า “โยคะ” มาจากภาษาสันสกฤตคือ “ยुज्” (Yuj) หมายถึง การรวม หรือ การบรรจบเข้าด้วยกัน พื้นฐานความมีสุขภาพดีแห่งร่างกายในแง่สรีระเรียกว่า หะระโยคะ ซึ่ง “หะระ” หมายถึง “พลัง” เป้าหมายของหะระโยคะคือ กำจัดแหล่งต้นตอของสุขภาพที่เลว ก่อนที่มันจะสร้างความผิดปกติขึ้นมา ซึ่งเชื่อว่าการได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ อาหารและโภชนาการที่เลว การออกกำลังกายไม่เพียงพอ และการขาดของเสียที่ไม่ดี คือสาเหตุของโรค

ในโยคะ ทำ “อาสนะ” เป็นการทรงตัวต่างๆ เพื่อควบคุมการหายใจ การผ่อนคลาย การทำสมาธิ ทำเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะเหยียดและกระตุ้นกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย เทคนิคการหายใจลึกๆ ในระหว่างท่าเหล่านี้ ช่วยสร้างความสมดุลในร่างกายทั้งหมด เช่น การหมุนเวียนโลหิต การหายใจ การย่อยอาหาร เมตาโบลิซึม และการกำจัดของเสีย รวมทั้งการทำงานของต่อม อวัยวะ และระบบประสาทด้วย

จะเห็นว่าเทคนิคการหายใจถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับโยคะ ทำให้ผู้ฝึกโยคะสามารถควบคุมทั้งร่างกายและความคิดจิตใจ ให้ผ่อนคลาย ลดความหงุดหงิด กระวนกระวาย มีสมาธิดีขึ้น และมีออกซิเจนในโลหิตเพิ่มขึ้น

3. การใช้ยาสมุนไพร (Herbal Medicine)

โฮมิโอพาธี (Homeopathy)

โฮมิโอพาธี หรือการรักษาโรคด้วยการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน “เป็นกรรมวิธีการใช้พืชและแร่ธาตุที่จัดเตรียม หรือปรุงขึ้นมาเป็นพิษในปริมาณเล็กน้อย มากระตุ้นกลไกการป้องกันตนเองของร่างกาย และกระตุ้นให้เกิดกระบวนการเยียวยารักษาตัวเองเพื่อให้ตนเองหายจากโรค”

ตามกฎหมายของ “Law of Similarity” คือ กฎของความคล้ายคลึงกัน คือ สิ่งที่คล้ายกัน หายได้ด้วยสิ่งที่คล้ายกัน คือ สารหรือยาปรุงใดๆก็ตามที่กระตุ้นให้คนที่มีสุขภาพดีทานแล้วก่อให้เกิดอาการป่วย อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา สารนั้นก็จะสามารถแก้อาการอย่างเดียวกันนั้นได้ เมื่อเอาไปให้คนที่ป่วยด้วยอาการนั้นรับประทาน

คำว่า “โฮมิโอพาธี” มาจากภาษากรีกว่า “โฮมิออส (Homeos)” แปลว่า คล้ายคลึง ส่วนคำว่า “พาธอส (Pathos)” แปลว่า ได้รับความทุกข์ทรมาน ดังนั้น “โฮมิโอพาธี” หมายถึง “การรักษาโดยใช้สิ่งที่ก่อให้เกิดผลที่คล้ายคลึงกับอาการทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่” ซึ่งปัจจุบันโฮมิโอพาธีได้รับ

การนิยมนำขึ้นสูง มีบริษัทหลายแห่งผลิตตัวยากระตุ้นเพื่อการรักษาแบบโฮมิโอพาธีหลายแห่งในสหรัฐอเมริกา

ยารักษาใจจากดอกไม้ในสูตรของบาค (Bach Flower Remedies)

เป็นการใช้ดอกไม้เป็นยารักษาอาการป่วยทางใจ และอารมณ์ ยานานานี้ไม่ได้ใช้ด้วยการดม หรือทา แต่ใช้ด้วยการรับประทาน เพียงครั้งละ 2-4 หยดเท่านั้น ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการแพทย์นอกระบบอีกแขนงหนึ่ง ยาที่ได้มาจากดอกไม้ในแบบฉบับของนายแพทย์บาค ได้รับแรงบันดาลใจจากนายแพทย์ชาวเยอรมัน ชามูเอล ฮาห์เนมา จากศาสตร์ที่ว่าด้วยการรักษาโรคด้วยการกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย (โฮมิโอพาธี) ซึ่ง ดร. บาคได้พบว่าสภาพจิตใจคือตัวกำหนดภาวะสุขภาพของพวกเรา โรคภัยไข้เจ็บมิได้มีสาเหตุทางกาย หากแต่เป็นความเครียดทางอารมณ์ที่กำเนิดอยู่ในความคิดจิตใจ ทำให้เกิดอาการป่วยทางกาย

การวิจัยเรื่องพืชพันธุ์พบว่า ส่วนที่เป็นดอกของต้นไม้ มีธาตุในการรักษาเยียวยาอาการป่วยมากกว่าส่วนอื่นๆ ของต้นไม้ ยาที่ปรุงจากกลีบ และเกสรดอกไม้จากธรรมชาติมีทั้งหมด 39 ชนิด ใช้เพื่อรักษาอาการป่วยทางจิตใจ รักษาความรู้สึกว่าห่วย เบื่อหน่าย หดหู่ และเศร้า

คันธบำบัด (Aromatherapy)

การบำบัดด้วยน้ำมันหอม หรืออาโรมาเธอราปี คือการบำบัดรักษาโรคโดยใช้น้ำมันหอมบริสุทธิ์ หรือกลิ่นหอมที่สกัดออกมาจากดอกไม้ ใบไม้ ก้านใบ ดอกและราก หรือผลของต้นไม้มัน ซึ่งเป็นหัวน้ำมันหอมบริสุทธิ์ของสมุนไพรในรูปแบบที่มีพลังบำบัดรักษามากที่สุด อาโรมาเธอราปีมีประโยชน์โดยตรงแก่ร่างกายและจิตใจ ทั้งจากการซึมซับเข้าทางผิวหนังโดยการนวด และด้วยการสูดดม การอบ อาบแช่ และการประคบ

มนุษย์เราใช้เครื่องหอมเป็นแนวทางการบำบัดกายและใจมาช้านานอย่างไม่รู้สึกรู้สึกล้วนสมัยโบราณมีการใช้เครื่องหอมในการรักษาศพ ทำเครื่องสำอาง ทำยา และใช้ในพิธีกรรมทางศาสนามากมาย จวบจนปัจจุบันการบำบัดรักษาโรคด้วยเครื่องหอมสมัยใหม่ หรืออาโรมาเธอราปีได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากในงานการดูแลเพื่อสุขภาพ เพราะน้ำมันหอมระเหยเป็นสารที่มีความสลับซับซ้อน และมีประสิทธิภาพและผลโดยตรงต่อร่างกาย คือเมื่อสูดดมเข้าไปแล้ว ร่างกายจะทำปฏิกิริยาทันทีสมองส่วนลิมบิกจะส่งฮอร์โมนความรู้สึกสุขกาย สบายใจออกมา และหากซึมเข้าผิวหนัง โมเลกุลเหล่านี้จะเข้าสู่กระแสโลหิตแล้วทำหน้าที่บำบัดรักษาอาการป่วยใช้ตามชนิดต่างๆ ของน้ำมันหอมระเหยอย่างมีประสิทธิภาพโดยทั้งนี้ในการนวดบำบัดต้องใช้ควบคู่เงื้องาไปกับน้ำมันพา หรือ Vegetable Oil โดยในการใช้น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดควรอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญ (Aromatherapist) ทางด้านนี้โดยตรง

4. วารีบำบัด (Hydrotherapy)

ธาราบำบัด หรือวารีบำบัด (Hydrotherapy) เป็นการใช้ น้ำ คุณสมบัติของน้ำมาใช้เพื่อรักษาโรค รักษาอาการเจ็บป่วย มีทั้งแบบใช้น้ำร้อน น้ำเย็น น้ำจืด น้ำแร่ คำว่า Hydrotherapy มาจากภาษากรีกคือ “Hudro / hydro” แปลว่า “น้ำ” ส่วนคำว่า “therapeutikos / therapia” แปลว่า การดูแลสุขภาพ การบำบัดรักษา

การใช้น้ำเพื่อการบำบัดเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาจากยุคกรีกและโรมัน ซึ่งนิยมใช้น้ำแร่ (น้ำพุร้อนตามธรรมชาติ มีปริมาณแร่ธาตุสูง ซึมเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังทำให้รักษาสุขภาพร่างกายให้ดี) ในการอาบน้ำมาตั้งแต่สมัยโบราณ ต่อมาได้แพร่ไปสู่ยุโรปตะวันออก มีการอาบน้ำแบบตุรกี (เตอร์กิกิบาธ= Turkish Bath) หมายถึงการแช่ที่ร้อนจัดก่อนจะได้รับการนวด แล้วปิดท้ายด้วยการแช่หรือว่ายน้ำที่เย็นจัด) ต่อมาได้มีการพัฒนาเป็นการอบไอน้ำแบบรัสเซีย (Russian Bath) และการอบซาวน่าแบบฟินแลนด์ (Finnish Bath) กลายเป็นที่นิยมกันในปัจจุบันนี้

กรรมวิธีการใช้น้ำในการบำบัดให้ได้ประสิทธิภาพต่อร่างกายมีความรู้สึกลึกซึ้งผ่อนคลายความตึงเครียด เมื่อยล้า จะใช้หลักการแช่น้ำร้อนและเย็นจัดสลับกัน เรียกว่าใช้ความแตกต่างของอุณหภูมิ และแรงดันที่ต่างกันส่งผลต่อการตอบสนองของร่างกาย ความร้อน(Hyperthermia) ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เส้นเลือดขยายตัว เพิ่มออกซิเจนให้กับเนื้อเยื่อและกำจัดของเสียจากร่างกาย ส่วนความเย็นช่วยกระตุ้นเร้าเช่นกัน เส้นเลือดหดตัว ทำให้เกิดความสดชื่น แจ่มใส ทั้งหมดนี้เป็นการรุกรวเร้ากระตุ้นที่ให้ผลและประโยชน์สืบเนื่องที่แตกต่างกัน

5. การใช้พลัง

เรกิ (Reiki)

เรกิ หรือพลังจักรวาล เป็นการฟื้นฟูพลังชีวิตจากธรรมชาติ และสร้างความสมดุลของพลังงานในร่างกาย เป็นระบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวธรรมชาติ ใช้เทคนิคโดยการเอามือของผู้ให้การบำบัดวางลงที่ร่างกายผู้เข้ารับการบำบัดเบาๆ และส่งสัมผัส พลังงานผ่านมือไปสู่ตัวผู้เข้ารับการบำบัดทั้งที่ร่างกาย ความคิด และจิตวิญญาณ โดยจะรู้สึกถึงความร้อนที่แผ่ออกมาจากมือผู้บำบัด ซึ่งเรกีนี้นี้ไม่ใช่เทคนิคการนวด แต่ในการนวดบำบัด หรือการรักษาทาง Holistic Health นำเรกิเข้ามาใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการบำบัดรักษาให้ดีขึ้น

เรกิ เป็นภาษาญี่ปุ่น หมายถึง พลังแห่งจิตวิญญาณ เป็นพลังงานที่อยู่รอบๆ ตัวเรา

“เร” แปลว่า จิตวิญญาณที่ล่วงพ้นจากภพนี้ไปแล้ว หรือ จักรวาล

“กิ” แปลว่า พลังงานที่เป็นพลังงานชีวิตที่สำคัญยิ่ง

ชี่อัติลี (Shiatsu)

ชี่อัติลีเป็นศาสตร์การนวดของญี่ปุ่น เป็นวิธีการนวดด้วยการกดนิ้วลงบนจุด หรือสุมโ (Tsubo) ตามแนวเส้นทางพลังงานหรือเมอริเดียนที่ถูกปิดกั้นตามแนวคิดแบบโบราณของญี่ปุ่น ซึ่งพัฒนามาจากการนวดกดจุดของชาวจีน และถูกนำมาใช้เพื่อปรับปรุงการไหลเวียนของพลังชีวิต หรือ ชี่ ในร่างกาย โดยเป็นศาสตร์การสัมผัส ลูบคลำอย่างละเอียดอ่อนเพื่อค้นหาความผิดปกติในร่างกาย (ชี่อัติลี ในจีนโบราณถูกเรียกว่า เต้า-หยิน หมายถึง วิธีการที่นุ่มนวลหรือโด-อิน ต่อมาเรียกว่าเทียนอัน และพัฒนามาเป็นของญี่ปุ่นเรียกว่า ชี่อัติลี)

คำว่าชี่อัติลี ได้มาจากคำว่า ชี่ ในภาษาญี่ปุ่น หมายถึง “น้ำ” และอัติลี หมายถึง “การกด” ชี่อัติลีจึงมีความหมายโดยตรงทางภาษาญี่ปุ่น คือ การกดนิ้ว

สร้างความสมดุลให้แก่จักระ (Chakra Balancing)

สร้างความสมดุลให้แก่จักระ(จักรา) คือการขจัดสิ่งทีปิดกั้นพลังงานออกไปจากจักระ โดยใช้วิธีการต่างๆอาจเป็นการทำสมาธิ การใช้เรกิ การใช้หิน หรือสีในการบำบัด ซึ่งจะส่งผลให้พลังงานที่ถูกขัดขวางอยู่ตามจักรต่างๆให้เกิดความสมดุล และประสานกลมกลืนขึ้นมาได้อีก

คำว่า “จักร” ในภาษาฮินดี สันสกฤต หมายถึง “สิ่งที่หมุน” หรือ “กงล้อ” ซึ่งบ่งชี้ว่า ศูนย์กลางของพลังเหล่านี้ก็คือ กงล้อแห่งพลังงาน ตามปรัชญาโยคะโบราณกล่าวว่า จักรเป็นศูนย์ของพลังเร้นลับที่ให้พลังชีวิตและควบคุมร่างกาย มีทั้งหมด 7 จักร คือจักรราก จักรสะดือ จักรลิ้นปี่ จักรหัวใจ จักรคอ จักรตา จักรมงกุฎ

การรักษาโรคด้วยรัศมีกาย (Aura Therapy)

เป็นการแพทย์นอกระบบที่เกิดจากความเชื่อและศรัทธาว่า รัศมีกาย หรือออร่าคือ สนามแม่เหล็กที่อยู่รอบๆตัวเรา ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับรัศมีกายที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา เทคนิคการมองรัศมีกายว่าเป็นเช่นไรมีพลังงานชีวิตดีหรือไม่ มีความเจ็บป่วยทางกายหรือใจ เกิดได้จากการใช้กระแสดิจิต หรือดึงพลังจิตเข้าไปตรวจสอบคลื่นพลังงานที่กระจายออกมาจากตัวคน หรืออาจใช้เครื่องกล้องตรวจวัดชนิดพิเศษ ซึ่งทางการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง เพราะบางครั้งไม่อาจตรวจพบได้เสมอไป

6. การฝึกความคิด (Health & Mind Thinking)

การทำสมาธิ (Meditation)

การทำสมาธิคือ “การทำจิตให้ว่าง หันเหความสนใจไปสู่แง่มุมความสงบที่กระจ่างชัดของธรรมชาติภายในของตัวเราเอง ด้วยความตั้งใจ” ซึ่งในการบำบัดรักษาหลายรูปแบบใช้การทำสมาธิในกระบวนการเยียวยารักษาโรค เป็นการฝึกจิตให้ว่าง สงบ ด้วยการดึงความคิดของตัวเองให้ออกจากสถานการณ์ในขณะนั้น โดยวิธีการเพ่งความคิดของตัวเองไปรวมไว้จุดใด จุดหนึ่ง หรือการ

กำหนดลมหายใจเข้า ออก เป็นต้น การทำสมาธิต้องอาศัยปัจจัย 4 ประการ คือ สถานที่ที่เงียบสงบ, ต้องอยู่ในท่าที่สบาย, ทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย และมุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือ สิ่งเดียว การทำสมาธิแบ่งเป็น 4 ประเภท ขึ้นกับการฝึกส่วนต่างๆของร่างกายหรือจิตใจ โดยใช้ กลไกการควบคุมและปล่อยวางเป็นตัวกำหนดปัจจัยให้บรรลุถึงภาวะสมาธิ ดังนี้

1. การควบคุมร่างกาย - เกี่ยวกับการวางท่า กระดูกสันหลังตรง นิ่งไม่เคลื่อนไหว
2. การควบคุมความคิด - ใช้การเพ่ง, ครุ่นคำนึง การนึกภาพ การใช้เสียงสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ
3. การปล่อยวาง - ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ
4. การปล่อยวางความคิดจิตใจให้นิ่ง และเปิดใจรับสิ่งใดๆก็ตามที่จะเข้ามา (ปล่อยใจให้เปิด)

ประโยชน์ของการทำสมาธิทางสรีระพบว่าช่วยส่งเสริมคลื่นสมอง เอลฟา และเบต้า ซึ่งช่วยทำให้ร่างกายมีความสมดุล ส่งเสริมระดับความคิดให้เกิดการเยียวยารักษาตนเอง ลดความดันโลหิต ความเจ็บปวดและความเครียด อีกทั้งนักวิทยาศาสตร์พบว่าสมองซีกซ้ายที่พัฒนาเกี่ยวกับอารมณ์ การควบคุมตนเองให้มีความสุข แจ่มใสอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากในกลุ่มพุทธมามกะ

การสะกดจิต (Hypnotherapy)

การรักษาโรคด้วยการสะกดจิตหรือฮิปโนเซราพี เป็นการสะกดจิต ทำให้เกิดภาวะระหว่างจิตถูกกดให้อยู่ในภวังค์ คือภาวะที่การรับรู้และจิตสำนึกเปลี่ยนแปลงไป ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกในระหว่างปกติและภาวะการสะกดจิตจะกลับกัน ในภาวะขามตื่นตามปกติ ความคิดที่มีจิตสำนึกหรือโดยตั้งใจ จะมีบทบาทเด่นเป็นหลัก(จิตใต้สำนึกจะเป็นรอง) ส่วนภายใต้การสะกดจิต ความคิดของจิตใต้สำนึกหรือไม่ได้ตั้งใจ/โดยไม่รู้ตัวจะมีบทบาทเด่นเป็นหลัก (จิตสำนึกเป็นรอง)

การนำเอาการสะกดจิตมาปรับใช้ในทางปฏิบัติมีอยู่กว้างขวางในวงการแพทย์ ทั้งด้าน วิสัญญี ศัลยกรรม จิตเวช เพื่อบรรเทาความกระวนกระวาย ลดความเจ็บปวด ใช้ช่วยในการฟื้นตัวทางจิตใจอื่นๆอีกมากมาย

7. การนวด (Massage)

การนวด เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่มีมานานและยังได้รับความนิยมมาทุกวันนี้ โดยการนวดนั้นมีหลากหลาย ตั้งแต่การนวดหน้า นวดตัว นวดฝ่าเท้า แต่สิ่งสำคัญของการนวดนั้นอยู่ที่ผู้นวดหรือนักบำบัด (Therapist) จะต้องมีความรู้ที่ดีเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์และสรีระศาสตร์ (Anatomy and Physiology) การเคลื่อนไหวมือ ซึ่งโดยพื้นฐานทั่วไปจะมี การลูบวน การคลึงคลึง การสับ ดบ

หรือปั้น และการสั่นมือ ความรู้ทั้งหมดข้างต้นเมื่อรวมกันแล้วจะสามารถสร้างเทคนิคการนวดให้แตกต่างกัน

การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy Massage)

เป็นการนวดด้วยเทคนิคการถูวนและคลึงคลึงเท่านั้น แต่จะมีการใช้น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) ที่สกัดจากพืชสมุนไพร มีกลิ่นหอมและมีคุณสมบัติทางยา โดยได้จากการสกัดสารที่ได้จากสมุนไพรต่างๆ ที่เป็นการสกัดด้วยไอน้ำหรือการบีบคั้นจากส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ดอก ใบ กิ่งก้าน เปลือก เมล็ด รากและยาง ในการใช้แต่ละอย่างขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่น น้ำมันเย็น น้ำมันมะกอก มะพร้าว และทานตะวัน เหมาะสำหรับฤดูร้อน การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องควบคู่กับเรื่อง ออสโมโลยี (Osmology) ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับกลไกในการดูดซึม การถ่ายเทพลังงานให้แก่ร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดปฏิกิริยาสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจและถ่ายทอดสู่สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ โดยกลิ่นหอมของน้ำมันระเหยช่วยในการบำบัดจิตใจให้รู้สึกสบาย อารมณ์ ผ่อนคลายช่วยลดความเครียด ความดัน และความหวาดกลัว ทำให้หลับสบาย กระปรี้กระเปร่า ช่วยสร้างความสมดุลแก่ร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงคุณอ่อนวัย ช่วยบำรุงผิวและเส้นผม ช่วยลดไขมันส่วนเกิน ถอนพิษในร่างกาย บรรเทาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เป็นไข้หวัด รักษาแผล โรคต่างๆ หรือบรรเทาอาการผิดปกติของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง หัวใจ กระเพาะและการขับถ่าย เป็นต้น

สรรพคุณในการรักษาร่างกายและจิตใจ

- การสูดดม โดยการสูดดมจากขวดน้ำมันหอมระเหย โดยประโยชน์นั้น จะช่วยให้ระบบหายใจดีขึ้น บำบัดอาการหลอดลมอักเสบ บำบัดอาการหวัด ช่วยขจัดความอ่อนล้าของจิตใจและร่างกาย ช่วยลดความเครียดและความกลัว ช่วยให้จิตใจสงบ

- การอาบน้ำ โดยการผสมน้ำมันหอมระเหยลงในอ่างอาบน้ำร้อนในการอาบน้ำลดความตึงเครียด ช่วยลดความอ่อนล้าทางจิตใจและร่างกายบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการหวัด ช่วยให้อาการสงบ ช่วยฟื้นฟูระบบขับถ่ายของเสีย พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองลดอาการบวมและอักเสบ หรือสำหรับแช่เท้า ซึ่งจะช่วยให้อาการเหงื่อออกที่เท้า

- การประคบโดยการผสมลงในน้ำร้อนหรือน้ำเย็นแล้วแช่ผ้าขนหนูบีบให้หมาด ๆ ประคบบริเวณที่มีอาการเจ็บปวด บวม หรือไขข้ออักเสบเป็นเวลา 2 ชั่วโมงหรือใช้ประคบบรรเทาอาการเป็นไข้ ตัวร้อน ปวดศีรษะ จะช่วยบรรเทาอาการคั่งของน้ำเหลืองและโลหิต ลดความร้อนและบรรเทาอาการเมื่อยล้า

- เติมน้ำมันหอม โดยการหยดน้ำมันหอมระเหยลงในถ้วยบนเตา จุดเทียนวางไว้ใต้เตา เมื่อน้ำร้อนกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจะระเหยออกมาช่วยสร้างบรรยากาศให้สดชื่นช่วย

ผ่อนคลายอารมณ์ ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย บรรเทาอาการไข้หวัด ภูมิแพ้ ปวดศีรษะและอาการต่าง ๆ ของสุขภาพร่างกายและจิตใจ

- บำรุงผิวและบำรุงเส้นผม โดยการใช้สโลมบริเวณผิวหนังหรือเส้นผม เล็กน้อยจะช่วยสร้างความชุ่มชื้น ช่วยบำรุงผิวและทำให้รู้สึกสบายตัว
- สเปรย์ฉีดตัวและปรับอากาศ โดยการผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำสะอาด ฉีดสเปรย์ที่ตัวหรือภายในห้องเพื่อเพิ่มความหอมสดชื่น จัดเชื้อโรค

สรุปแล้วคุณสมบัติของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยมีสรรพคุณจะช่วยให้บรรเทาอาการปวดเมื่อย อ่อนล้าของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้น้ำมันยังซึมซาบเข้าสู่เส้นเลือด โดยทางผิวหนัง ซึ่งจะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และจัดสารพิษในร่างกาย ลดไขมันส่วนเกิน เสริมสร้างพลังงานช่วยเสริมประสิทธิภาพในการบำบัดรักษา ช่วยให้ระบบขับถ่ายของเสียดีขึ้น ช่วยระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ช่วยจัดความอ่อนล้าของจิตใจและร่างกาย ลดอาการปวด ลดความตึงเครียดและความกลัวช่วยให้จิตใจสงบ ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่น ช่วยฟื้นฟูสภาพผิวและกลิ่นหอมจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ตึงเครียด

การนวดไทยแผนโบราณ (Thai Massage)

การนวดไทยแผนไทยมีพื้นฐานอยู่ที่แนวทางเดินหรือเมอร์ริเดียนของพลังงาน โดยใช้วิธีการด้วยนิ้วมือ ด้วยนิ้วหัวแม่มือ ดันแซน ข้อศอกและเท้า การยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้เหยียดออกและการจัดตัวในลักษณะที่เหมือนกับท่าโยคะที่มีประกอบไปด้วย โดยใช้การเคลื่อนไหวในลักษณะที่โค้งไปมา เป็นส่วนหนึ่งของการนวดหรือการรักษาอาการป่วยด้วยการนวด

การนวดแบบสปอร์ต (Sport Massage)

การนวดแบบสปอร์ต หรือการนวดเพื่อการกีฬา (Sport Massage) เป็นความชำนาญเฉพาะทาง ซึ่งช่วยของการเยียวยาด้วยการนวด โดยการนวดเพื่อการกีฬานี้ เน้นที่กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับกิจกรรมกีฬา การนวดเพื่อการกีฬานี้เป็นการนวดแบบคลาสสิก เช่น การนวดสวีดิชและการนวดแบบฮาวาย มาประกอบเข้ากับเทคนิคพิเศษต่าง ๆ รวมทั้งการนวดแบบวางเส้นใยของมัดกล้ามเนื้อ การนวดแบบขยำในระดับลึก วารีบำบัด สดิลบำบัด หรือการบำบัดโดยใช้ความเย็นและวิธีนวดที่จุดทริกเกอร์

การนวดแบบสวีดิช (Swedish Massage)

การนวดแบบสวีดิชหรือสวีเดน (Swedish Massage) เป็นการนวดคลาสสิกประเภทหนึ่ง เป็นสไตล์การนวดที่หนักหน่วงและมีจุดมุ่งหมายเพื่อการเพิ่มพลังงาน สร้างความแข็งแกร่ง ทำให้ระบบในการหมุนเวียนโลหิต ทำให้เกิดความผ่อนคลายและความสบายใจ ลักษณะเด่นของการนวดสวีดิชตรงที่มีการจับพลิกแพลงในแบบต่างๆ มากมาย เช่น

- เอฟเฟลอเรจ (Effleurage) เป็นการนวดเบาๆ ไม่ว่าจะเป็นส่วนผิวหรือที่อยู่ลึก ประกอบด้วยการลูบแบบที่หมุนวนเข้าไปหาหัวใจเพื่อเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตกับการลูบแบบหมุนวนสลับกันไปทางซ้ายที ขวาทีและการลูบวนเป็นวงเกลียว ซึ่งจะกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิตที่ผิวหนัง
- เพ็คทริสเสจ (Petrissage) เป็นการขยำ นั่นคือกล้ามเนื้อจะถูกยกขึ้นดึงให้ห่างออกมาจากกระดูกแล้วบีบ การขยำนี้อาจกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิตในเส้นโลหิตที่อยู่ลึกลงไปรวมทั้งการหมุนเวียนของน้ำเหลือง และเห็นการให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลังกาย
- เทปอเตเมนต์ (Tapotement) หรือการลูบแบบเคาะ โดยการตีแบบแบมือ ห่อมือ หรือตบเบา ๆ ลงที่กล้ามเนื้อและประสาท และทำให้เกิดความสงบ
- ฟริคชัน (Friction) เป็นการออกแรงกดลงไปบนเนื้อเยื่อ การนวดแบบนี้ทำให้อุณหภูมิในบริเวณนั้นสูงขึ้น และมีประโยชน์ในการทำให้อ่อนหรือฝึ้งผิที่ยึดติดกันได้แยกออกจากกัน
- ไวเบรชัน (Vibration) เป็นการนวดซึ่งจะมีการเขย่าหรือการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะในระดับความเร็วต่างๆ กันทำให้เกิดคลื่นความสั่นสะเทือน และผลของการสั่นสะเทือนนี้จะรู้สึกได้ที่บริเวณผิวๆ หรือที่บริเวณซึ่งอยู่ลึกลงไปบนเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความแรงความสั่นสะเทือน ประโยชน์ของการนวดสวดิช คือ บรรเทาอาการปวดหรือขัดกล้ามเนื้อ ลดความเครียด ลดการบวมและทำให้มีความรู้สึกสบายขึ้นทั่วร่างกาย

การนวดบาหลี่ (Bali or Indonesia Massage)

การนวดบาหลี่หรือการนวดอินโดนีเซีย คือ การนวดแบบคลาสสิกในการนวดแบบต่างๆ เพื่อสร้างการตอบสนองแบบจำเพาะขึ้นระบบประสาท ซึ่งก่อให้เกิดความผ่อนคลายเทคนิคของการนวดมี 4 ลักษณะคือ

1. การลูบ การเสียดสี การบีบ การนวด และการทำให้เกิดความสั่นสะเทือน สองอย่างแรกนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และส่วนสองส่วนหลังเป็นการกระตุ้น ประโยชน์ของการนวดแบบบาหลี่ คือ ช่วยระงับอาการปวด เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ข้อต่อทำงานไม่เป็นปกติและปวดเส้นประสาท ผู้ที่ทำการบำบัดจะไม่รู้สึก ไม่เจ็บปวด

2. การนวดแบบกดจุด (Acupressure Massager) การนวดแบบกดจุดนี้พัฒนามาจากการนำเอาการนวดธรรมดา มาประสมประสานกับการฝังเข็ม การนวดด้วยวิธีการกดจุด ทำในลักษณะเดียวกันกับการฝังเข็ม คือการรักษาเยียวร่างกายทั้งหมด มีหลักฐานทางคลินิกบ่งชี้ว่า การใช้นิ้วกดลงไปตามจุดต่าง ๆ ที่ใช้เป็นจุดฝังเข็มจะเป็นการกระตุ้นอวัยวะ ต่อมาและระบบต่าง ๆ ของร่างกายบางส่วนให้คืนสู่สมดุลได้ ทั้งยังบรรเทาอาการตึงของกล้ามเนื้อ การฟื้นฟู การไหลเวียนของ

พลังงานชีวิต ช่วยให้ความรู้สึกไม่สบายอาการของโรคภูมิแพ้ ข้ออักเสบ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะแบบไมเกรน นอนไม่หลับ ปัญหาระบบทางย่อยอาหาร เป็นต้น

3. การนวดฝ่าเท้า (Reflexology) เป็นทางการแพทย์ทางเลือกทางหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ซึ่งมีผลทางการรักษาโรคบางชนิดได้เป็นอย่างดี การนวดจึงมีบทบาทสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง ตามทฤษฎีการนวดฝ่าเท้าซึ่งมีความเชื่อกันว่าที่ฝ่ามือและฝ่าเท้าของมนุษย์นั้นมีจุดหรือบริเวณที่เราสามารถกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออวัยวะภายในนั้นๆ ได้ โดยเฉพาะฝ่าเท้าซึ่งเปรียบเสมือนร่างกายของมนุษย์โดยจุดสัมผัสบนฝ่าเท้านั้นมีความสัมพันธ์กับอวัยวะต่างๆ เกือบทุกส่วนของร่างกาย ทั้งนี้บริเวณที่แทนร่างกายของฝ่าเท้าสองข้างไม่เหมือนทีเดียว ถ้าหากว่ามีการกด นวดที่มีปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้จะทำให้เกิดอวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพื่อสะท้อนการทำงานของร่างกายนั้นกลับสู่ความสมดุล ให้ระบบต่างๆ ในร่างกายสดชื่นสบาย ดังมีประโยชน์หลายประการ เช่น ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตเป็นไปด้วยดี แก้อาการตึงตัวลดความดันสูง แก้อาการแพ้ ทั้งเป็นการนำพิษสารอาหารนำพาของเสียออกจากร่างกาย การนวดฝ่าเท้ามีผลทางบวก ในเรื่องช่วยลดอาการตึงเครียดของระบบประสาท ซึ่งอาการตึงเครียดนี้เป็นพื้นฐานของการเจ็บป่วยในอัตราที่สูง ภาวะสุขภาพธรรมชาติเช่น การนวดฝ่าเท้า ช่วยส่งเสริมให้ร่างกาย ชุ่มชื้น ส่วนที่สึกหรอได้เร็ว การนวดเท้าทำให้ผลดีในการป้องกันโรคบางอย่าง เช่น อาการท้องผูก ปวดหัว ปวดหลัง ปวดคอ ระบบการย่อยที่เป็นปัญหา ปัญหาฮอร์โมน ระบบหัวใจ ระบบไต นอกจากนี้ การกดจุดนวดฝ่าเท้าจะเป็นการกระตุ้นระดับฮอร์โมนในร่างกายให้สมดุล ให้ความรู้สึกมีชีวิตชีวา ช่วยชะลอความชรา ผิวพรรณเปล่งปลั่งสวยงามป้องกันไม่ให้ผิวหนังเกิดรอยเหี่ยวย่น ในปัจจุบันนี้มีธุรกิจที่เปิดบริการนวดฝ่าเท้าขึ้นมามากมายแต่การนวดฝ่าเท้าให้ได้รับประโยชน์สูงสุดนั้นต้องได้รับการกดจุดที่ถูกต้อง เช่นเดียวกับศาสตร์ของการฝังเข็มรักษาโรคของจีน

4. การนวดแบบชิตสึ (Shiatsu Massage) เป็นการนวดด้วยการกดนิ้วตามแบบโบราณของญี่ปุ่น ซึ่งคล้ายกับการนวดกดจุด โดยเริ่มจากการสัมผัสอย่างละเอียดอ่อน ทำให้ค้นพบความผิดปกติในการหมุนเวียนโลหิตและน้ำเหลืองโดยใช้วิธีการกดจุดซึ่งผู้ถูกบำบัดจะเกิดความรู้สึกสบาย โดยไม่มีความเจ็บปวด ซึ่งการบำบัดด้วยวิธีชิตสึ อาจนำมาใช้เพื่อการผ่อนคลายตามกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดร่างกาย ปวดศีรษะ

การอบสมุนไพร (Herbal Steam)

การอบสมุนไพร หรือการอบตัวด้วยไอน้ำ ที่ได้จากการต้มสมุนไพรเป็นวิธีบำบัดรักษา และดูแลสุขภาพวิธีหนึ่ง การไฉ้อบและสูดดมไอน้ำสมุนไพร ช่วยให้การหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรงผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล ประโยชน์ของการอบน้ำสมุนไพร ช่วยให้ การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยลดความเครียด ช่วยชำระล้างและขับของเสียออกทางผิวหนัง ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น ช่วย บำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการคัน บรรเทาอาการโรคภูมิแพ้ ทำให้น้ำหนักร่างกายลดลง รักษาโรค ผิวหนังชนิดไม่รุนแรงและไม่ติดเชื้อ บรรเทาอาการปวดประจำเดือนที่ไม่มีไข้ร่วม เป็นต้น

วารีบำบัด (Hydro Therapy)

วารีบำบัดเป็นการใช้น้ำในการรักษาโรค ซึ่งจะรวมถึง น้ำร้อน น้ำเย็น น้ำจืดและน้ำแร่ รวมถึงการดื่มน้ำเพื่อที่จะระบายและกำจัดของเสียออกจากร่างกาย การว่ายน้ำซึ่งไม่ก่อให้เกิดความ ตึงเครียดกับร่างกาย การแช่น้ำอุ่นช่วยในการกระตุ้น การหมุนเวียนโลหิต น้ำแร่ ซึ่งประกอบด้วยแร่ ธาตุสูง คือ โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ซัลเฟอร์ โดยสารเหล่านี้จะเข้าสู่ระบบโดยผ่านผิวหนัง ช่วยในการบำบัดโรคต่าง ๆ เช่นรักษาปัญหาโรคผิวหนัง โรคเรื้อนกวาง โดยความอุ่นของน้ำช่วย ส่งเสริม การหมุนเวียนโลหิต และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในขณะที่น้ำเย็นช่วยลดความเจ็บปวด และลดการบวม ซึ่งในปัจจุบันนี้ ได้รับความนิยมอย่างมากมา เช่น การแช่น้ำในอ่างน้ำวน หรือที่ เรียกว่า แจกuzzi เป็นสิ่งที่มีอยู่ทั่วไปตามศูนย์สุขภาพต่างๆ ตลอดจนสถานพักผ่อน บำรุงสุขภาพ สถานตากอากาศ เป็นต้น

น้ำทะเลบำบัด (Thalaso Therapy)

น้ำทะเลบำบัด เป็นหนทางของการใช้น้ำทะเลเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยวิธีการดื่มน้ำ อุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิของร่างกายคนเรา และฉีดลงกับร่างกายโดยใช้แรงอัดแรงดันสูงฉีดบริเวณ สะโพก ต้นขา และก้น เพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต หรือใช้ร่วมกับการพอกด้วยสมุนไพร โคลน ซึ่งเป็นการช่วยรักษาผิวพรรณ และยังรักษาโรคข้ออักเสบ ไชเอ็ททิก้า เป็นโรคเส้นประสาท ส่วนที่ เริ่มต้นจากต้นขาถึงปลายเท้า โรคเกี่ยวกับความเครียดและโรคผิวหนัง

การบำบัดด้วยโคลน (Mud Therapy)

การบำบัดด้วยโคลน เป็นการบำรุงสุขภาพความงามโดยใช้โคลน ซึ่งจะประกอบด้วย แร่ธาตุและสารอาหารที่ได้จากพืชทะเลสาบอยู่ บริเวณที่นิยมพอก คือ ร่างกาย (Body Wrap) รวมถึง ใบหน้า ศีรษะและเส้นผม โคลนที่แห้งติดผิวหนัง ช่วยเพิ่มการชำระล้างผิวหนังทำให้เกิดความ กระชุ่มกระชวย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เร่งความเร็วการหมุนเวียนโลหิต และช่วยให้เหงื่อออก มากขึ้น ถือได้ว่าเป็นการชำระร่างกายให้สะอาด ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายกับการออกกำลังกาย

การทำสมาธิ (Meditation)

การทำสมาธิ คือการหันเหความเอาใจใส่ไปสู่แง่มุมที่กระจางชัดของธรรมชาติ ภายในตัวเราเองด้วยความตั้งใจ ซึ่งการทำสมาธิแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ ตั้งอยู่บนพื้นฐานในการควบคุมร่างกาย เพื่อรวบรวมร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ร่างกายต้องนิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหว ทำนี้ช่วยลดระดับการเผาผลาญพลังงานในร่างกายและลดความเครียด

8. การขจัดพิษ (Detoxification)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจัดเป็นการ Detoxification หรือการขจัดพิษออกจากร่างกาย วิธีหนึ่ง ซึ่งการขับสารพิษออกจากร่างกายทางธรรมชาติมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น ทางทวารหนัก ทางผิวหนัง จมูก หู ตา ส่วนการขจัดพิษทางการแพทย์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับในหลักการบำบัดรักษาโรค สามารถจำแนกได้ดังต่อไปนี้ คือ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Colon Therapy) การใช้ น้ำและการใช้ความร้อน (Hydromantic Treatment) การออกกำลังกาย (Peak Out) การนวดบำบัด (therapeutic Massage) การฝึกหายใจ การใช้ยาเอ็นไซม์ และการให้เลือด (Blood Trasfusion) หลักการทั้งหมดนี้เป็นศาสตร์ที่ช่วยในการกำจัดของเสียออกจากร่างกายที่ดี เพราะช่วยให้เกิดการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยขจัดอนุมูลอิสระ (Free radical) ให้เร็วขึ้น

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Colon Therapy)

โคลอนเธอราพี (Colon Therapy) คือการทำความสะอาดและล้างพิษลำไส้ใหญ่ด้วยการกำจัดของเสียที่หมักหมมอยู่ในลำไส้ใหญ่ โดยการใช้ น้ำบริสุทธิ์ กาแฟบริสุทธิ์ หรือสมุนไพร / สาร (ตัวยา) บางชนิดสวนชำระล้างเข้าไปในลำไส้ใหญ่เริ่มต้นด้วยการฉีดน้ำสวนทวารเข้าไปในทวารหนักหรือส่วนเร็กตัม (Rectum) ลำไส้ใหญ่ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ซีกัม ตัวลำไส้ใหญ่ และเร็กตัม หรือไส้ตรง มีความยาวทั้งสิ้นประมาณ 5 ฟุต การล้างลำไส้ใหญ่นี้อาจทำได้เพียงครั้งเดียวของความยาว 5 ฟุตของลำไส้

จุดประสงค์การล้างลำไส้ใหญ่เพื่อกำจัดของเสียที่หมักหมมเป็นมูก หรือสารพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกายให้ออกไปเป็นการล้างพิษทางทวารหนัก วิธีการที่นิยมคือการใช้ น้ำกาแฟบริสุทธิ์ สวนเข้าไปทางทวารหนัก กาแฟมีสารคาเฟอีนจะไปกระตุ้นการทำงานของตับให้ขับหลังของเสียหรือ Toxin ออกมามากขึ้น และร่างกายจะกำจัดมันออกโดยถ่ายน้ำกาแฟที่สวนทิ้งทางทวารหนัก ระหว่างการสวนลำไส้ใหญ่จะมีการนวดท้องร่วมไปด้วยเพื่อกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวลำไส้ใหญ่ สามารถขับของเสียที่เป็นตะกอนตกค้างอยู่ได้ง่ายขึ้น แต่ข้อห้ามคือห้ามทำในผู้ที่ม่ประวัติผ่าตัดลำไส้, มีเลือดออกหรือ เป็นแผลในลำไส้ใหญ่ และทางทวารหนัก ส่วนผู้ที่เคยผ่าตัดไส้ติ่งควรปรึกษาแพทย์และทำด้วยความระมัดระวัง

จะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือ Holistic Health ในศาสตร์ต่างๆ ที่กล่าวถึงเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของงานสุขภาพองค์รวมเท่านั้น ยังมีศาสตร์การบำบัดรักษาอื่นๆ ที่

น่าสนใจอีกมากมายแต่ทั้งหมดนี้ล้วนมีเป้าหมายเดียวกัน นั่นคือมุ่งให้เกิดความสมดุลย์ในตนเอง ดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงาน “สปา” อันเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพของผู้ที่รักความงามและสุขภาพควบคู่กันไป สปานอกจากจะเป็นสถานที่เพื่อสร้างการพักผ่อน หย่อนใจแล้ว ยังจัดว่าเป็นโปรแกรมจัดพิชออกจากร่างกายวิธีหนึ่ง ดังจะเห็นได้ว่าศาสตร์ทุกศาสตร์ย่อมมีความสำคัญและต่อเนื่องกัน ผู้ที่ใฝ่รู้ก็จะมีโอกาสนำเอาศาสตร์นั้นๆไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ชีวิตความเป็นอยู่ได้ตลอดเวลา

กลไก 10 ประการในงานสปาเพื่อสุขภาพ (10 Domains of SPA experience)

เป็นหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ธุรกิจสปาสามารถนำศาสตร์ต่างๆ ของการแพทย์ นอกระบบ หรือการแพทย์ทางเลือกมาเป็นส่วนเสริมในการกินดี อยู่ดี ภายใต้สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาคประเทศ

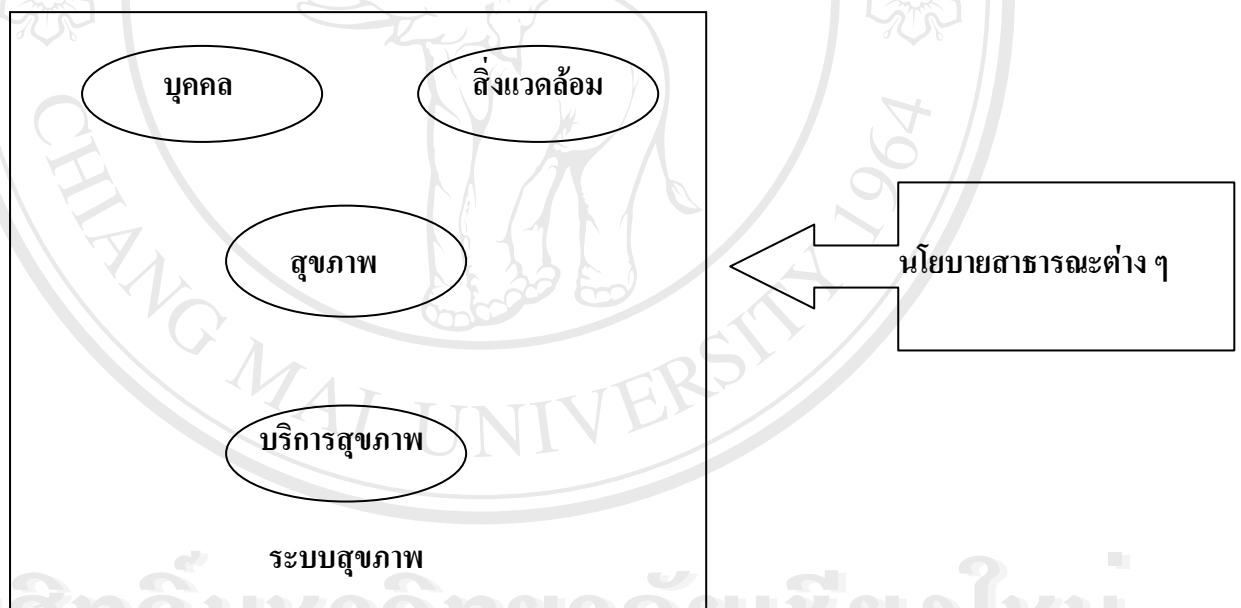
- 1) Water: น้ำ
- 2) Nourishment Food Diet & Nutrition: โภชนาการ
- 3) Movement, Exercise & Fitness: การออกกำลังกาย
- 4) Touch, Massage & Body Work: การนวดบำบัด
- 5) Mind, Body & Spirit: การบำบัดร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ
- 6) Aesthetics & Skin Care Natural Beauty Agents: การดูแลสุขภาพผิว
- 7) Physical Space, Climatology & Global Ecology: พื้นที่ ขอบเขตที่ตั้งทางภูมิศาสตร์
- 8) Social, Cultural Arts and Values & SPA Culture: ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี
- 9) Management, Marketing & Operation: การบริหารจัดการ
- 10) Time, Rhythm & Cycles: ระยะเวลา ความถี่ในการให้บริการ

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ

ปิตพงษ์ เกษสมบุรณ์ และอนุพงศ์ สุจริตยากุล (2543: 1-2) กล่าวว่า เนื่องจากสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงพลวัตกับปัจจัยต่างๆ ทั้งด้านปัจเจกบุคคล (กรรมพันธุ์ พฤติกรรม จิตวิญญาณ) และสภาพแวดล้อม เช่น ทางเศรษฐกิจ สังคม กายภาพ ชีวภาพ รวมทั้งระบบบริการสุขภาพ การ

ดำเนินการต่างๆ ของรัฐที่มีผลต่อปัจเจกบุคคลและสภาพแวดล้อมจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม

นโยบายของกระทรวงสาธารณสุขมีผลกระทบต่อสุขภาพน้อยมาก เมื่อเทียบกับผลของนโยบายด้านเศรษฐกิจและสังคม ตัวอย่าง เช่น นโยบายด้านการกระจายรายได้ อัตราเงินเฟ้อ การจัดที่อยู่อาศัย มาตรฐานที่อยู่อาศัย และการคมนาคมขนส่ง เป็นต้น ขณะที่นโยบายอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การใช้ที่ดิน การสัมปทานเหมืองแร่ และการเกษตรยังมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมากอีกด้วย ดังนั้น เป้าหมายการพัฒนาระบบสาธารณสุขที่มุ่งสร้างระบบที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ จะประสบความสำเร็จได้ ส่วนสำคัญส่วนหนึ่งจึงอยู่ที่การตัดสินใจในการดำเนินกิจการทุกอย่างของรัฐซึ่งรวมเรียกว่า “นโยบายสาธารณะ” โดยมีกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ดังนี้



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวความคิดเกี่ยวกับนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ

ที่มา: ปัดพงษ์ เกษสมบุรณ์ และอนุพงศ์ สุจริตยากุล, 2543: 22.

2.1.4 แนวคิดเกี่ยวกับการให้บริการสุขภาพของประชาชน

รูปแบบการศึกษาการให้บริการสุขภาพ

Andy and Andersen (1975: 6-14) ได้สร้างรูปแบบเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาถึงการให้บริการสุขภาพทั้งระบบการให้บริการสาธารณสุขว่า ประกอบด้วยปัจจัยใดบ้าง และแต่ละปัจจัยนั้นมีความสัมพันธ์หรือส่งผลต่อกันอย่างไร และในท้ายที่สุดปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ จะส่งผลไปถึง

พฤติกรรมการใช้บริการสาธารณสุขของประชาชนอย่างไร ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมองตั้งแต่ต้นนโยบาย สาธารณสุขเกี่ยวกับการจัดสรรงบประมาณ การจัดระบบการศึกษา การจัดสรรอัตรากำลัง การจัดองค์กรสาธารณสุขว่าจะมีผลต่อลักษณะระบบการให้บริการสาธารณสุขและลักษณะของผู้ใช้บริการ ดังนี้

1. ลักษณะของระบบการให้บริการสาธารณสุข (Characteristics of health delivery system) ปัจจัยทางด้านนี้จะพิจารณาจากระบบการให้บริการสาธารณสุขของสถานบริการสาธารณสุข แต่ละด้าน แต่ละแห่ง ซึ่งประกอบด้วยทรัพยากรที่ได้รับจัดสรรทั้งในด้านปริมาณ ความเพียงพอ การกระจาย ตลอดจนพิจารณาถึงความครอบคลุมของการให้บริการอีกด้วย นอกจากนี้ยังพิจารณาเกี่ยวกับองค์กรสาธารณสุขในด้านระบบการให้บริการ และลักษณะการทำงานของเจ้าหน้าที่ จะมีผลต่อการใช้บริการสุขภาพ ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการและลักษณะของผู้ใช้บริการ

2. ลักษณะของประชาชนผู้ให้บริการ เป็นปัจจัยทางด้านประชากร เศรษฐกิจและสังคม จิตวิทยาของผู้ให้บริการ ได้แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัยคือ

2.1 ปัจจัยนำ (Predisposing factor) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคล ได้แก่ปัจจัยด้านประชากร คือ อายุ เพศ ปัจจัยโครงสร้างสังคม คือ เชื้อชาติ ศาสนา ระดับการศึกษา และค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย

2.2 ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factor) เป็นปัจจัยที่สนับสนุนหรือเกื้อกูลให้บุคคลสามารถไปใช้บริการได้ ปัจจัยนี้ได้แก่ รายได้หรือทรัพยากรของครอบครัวและแหล่งบริการที่จัดไว้ในชุมชนที่ประชาชนจะได้ใช้บริการได้เมื่อต้องการ

2.3 ปัจจัยความต้องการด้านสุขภาพ (Needs for health services) เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะต้องให้ความสำคัญของการใช้บริการที่เหมาะสมด้วย ปัจจัยด้านนี้ ได้แก่ การรับรู้ด้านสุขภาพและการประเมินการเจ็บป่วย

2.1.5 แนวคิดเกี่ยวกับระบบสุขภาพ

ระบบสุขภาพในที่นี้หมายถึง ระบบบริการทางสาธารณสุขและการแพทย์ ระบบสุขภาพของไทยลักษณะที่สำคัญ 6 ประการ คือ เป็นระบบที่มีระบบย่อยหลายระบบภายในระบบใหญ่ และแต่ละระบบย่อยก็มีความแตกต่างกัน ซึ่งตรงกับคำภาษาอังกฤษ คือ Variegated medical system (Riley & Sermsri, 1974) ระบบสุขภาพไทยถือเป็นระบบพหุนิยม (Pluralistic system)

ลักษณะสำคัญประการที่สองคือ เป็นระบบของนักวิชาชีพด้านรักษาโรคเป็นสำคัญ หรือเป็นระบบของความเป็นทางการแพทย์ (Medicalization) และความเป็นผู้เชี่ยวชาญ กิจกรรมและทิศทางของระบบจึงขึ้นอยู่กับผู้มีวิชาชีพด้านการรักษาโรคโดยเฉพาะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้กำหนด ประการที่สาม ระบบสุขภาพยังเป็นระบบการอุปถัมภ์ของรัฐบาลเป็นสำคัญ และปัญหาของระบบจึงขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพการบริหารจัดการของข้าราชการเป็นหลัก ลักษณะสำคัญประการที่สี่ คือ ระบบสุขภาพของไทยเป็นระบบของการแพทย์ตะวันตกหรือระบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยใช้วิทยาศาสตร์เป็นกลไกชี้ความถูกต้องของการรักษาและคุณภาพการบริการจึงขึ้นอยู่กับความเป็นวิทยาศาสตร์มากเพียงใด และวิธีการรักษาส่วนใหญ่มาจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ของประเทศตะวันตก การบริการหรือการรักษาที่อิงวิทยาศาสตร์ (สมัยใหม่) ถือเป็นความถูกต้องมากกว่า ในขณะที่การรักษาที่พื้นบ้านหรือการแพทย์โบราณถูกจัดว่ามีความถูกต้องน้อยกว่า ลักษณะสำคัญประการที่ห้า คือระบบสุขภาพไทยเน้นการรักษาโรคมกกว่าการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ และลักษณะประการที่หก คือ ระบบสุขภาพเป็นระบบสังคม

ระบบสุขภาพเป็นระบบที่ประกอบด้วยระบบย่อยหลายระบบในแต่ละระบบจะประกอบด้วย ตัวบุคคล (ปัจเจกบุคคล) สถาบันสังคม เช่นสถาบันศาสนา สถาบันครอบครัว สถาบันเศรษฐกิจ สถาบันการเมือง และสถาบันที่เป็นรูปธรรมเช่น สหกรณ์ สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยและรูปของบริษัทย่อยจนรูปขององค์กร เช่น โรงพยาบาล เป็นต้น ระบบยังอยู่ภายใต้บริบทของสังคมหนึ่ง แต่ก็ยังเกี่ยวพันกับระบบโลก เช่น อิทธิพลของการติดต่อระหว่างประเทศ หรือความเป็นโลกาภิวัตน์ (Globalization) ในแต่ละสังคมจะมีระบบหลากหลายระบบ ในแต่ละระบบมีความเกี่ยวพันและแยกจากกันบางส่วน เช่นระบบของบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขก็เกี่ยวพันกับระบบองค์กรของนักวิชาชีพด้านการแพทย์ พยาบาลสาธารณสุข ในขณะที่เดียวกันก็มีระบบของผู้ใช้บริการ ระบบของคนไข้ ซึ่งแยกจากระบบของบริการทางการแพทย์ พยาบาลสาธารณสุข ในขณะเดียวกันก็มีระบบของผู้ให้บริการ ระบบของคนไข้ ซึ่งแยกจากระบบของผู้ให้การรักษา ทั้งสองระบบก็เกี่ยวพันกันในบริบทของประเพณีวัฒนธรรม และค่านิยมของสังคมไทยร่วมกันระบบสุขภาพในฐานะระบบใหญ่จะประกอบด้วยระบบการแพทย์พื้นบ้าน ระบบการแพทย์ตะวันตกและระบบการแพทย์สมัยใหม่ ตลอดจนระบบการแพทย์ทางเลือก ซึ่งในแต่ละระบบก็มีกลไกและองค์ประกอบของแต่ละระบบทั้งในด้านบุคลากร เครื่องมือ เทคโนโลยีและปรัชญาในบริบทของแต่ละระบบ

ระบบสุขภาพเป็นระบบสังคม สุขภาวะของคนมีความหมายถึงความรู้สึกรู้สึกดีทั้งในด้านจิตใจและอารมณ์ สุขภาพไม่ได้หมายถึง สภาวะของการเจ็บป่วยและตาย การเจ็บป่วยซึ่งเดิมเคยพิจารณาจากการมีเชื้อโรคและต้องรักษากับผู้มีวิชาชีพด้านการรักษาโรคเท่านั้น การเจ็บป่วยหลาย

ครั้ง ที่ไม่ต้องมีเชื้อโรคแต่เป็นภาวะทางสังคมของบุคคล (Harper, et. al, 1994) ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บป่วย เช่น การสูญเสียงาน และการตกงานก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วย การย้ายถิ่นไปอยู่ในที่ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมใหม่ การทะเลาะกับเพื่อนหรือการสูญเสียสิ่งที่รัก หรือสภาวะการณ์ที่ทำให้การดำเนินชีวิตปกติต้องหยุดชะงักลงก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ แม้แต่ภาวะการณ์เข้าสู่สิ่งที่หลายคนเรียกว่าความสุข เช่น การแต่งงาน หรือการได้ตำแหน่งสูงขึ้น หรือการถูกแต่งตั้งให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น ภาวะเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเจ็บป่วยได้เช่นกัน สุขภาวะของสังคมจึงรวมความหมายถึง ความอยู่ดีกินดี ความสงบสุข ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความเสมอภาค และความมีชีวิตวิญญาณที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะของความสุข (ประเวศ วะสี, 2545)

เทพินทร์ พิชรานุกฤษ (2546) ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพไว้ดังนี้ สุขภาพเมื่อถามบุคคลเกี่ยวกับค่านิยมสุขภาพ พบว่า บุคคลจะให้ความหมายของสุขภาพต่างๆ กัน และมักจะนึกถึงสุขภาพในลักษณะที่ต่างกัน เช่น สุขภาพเป็นเรื่องของความรู้สึกประสบการณ์ที่บุคคลต้องประสบด้วยตนเอง สุขภาพเป็นผลของการกระทำการใช้ชีวิตของบุคคล ในขณะที่บางคนให้ความหมายในลักษณะที่เป็นทรัพยากร (Resource) ที่บุคคลใช้เพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิตหรือให้ความหมายในลักษณะที่เป็นการศึกษาของบุคคลในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ นอกจากนั้นยัง พบว่ามีติของคุณค่าได้แทรกอยู่ในการให้ความหมายทางบวกแก่ สุขภาพในขณะที่ให้ความหมายทางลบต่อความเจ็บป่วย (Cmwell, 1984) สุขภาพยังถูกให้ความหมายในลักษณะของความมีเดชคิ ค่านิยมสุขภาพที่บุคคลให้จึงมีส่วนที่บุคคลให้ความหมายตามการรับรู้ ประสบการณ์ของตนและมีทั้งส่วนที่สะท้อนถึงบรรทัดฐานของสังคม (Redley, 1994 และ Beckett & Davison, 1992)

ความแตกต่างในแนวคิดสุขภาพในกลุ่มบุคคลที่มีความแตกต่างทางฐานะทางเศรษฐกิจวัยและเพศนั้นเนื่องจากการที่แนวคิดของบุคคลในเรื่องสุขภาพนั้นเป็นผลที่สะสมมาจากประสบการณ์ทั้งของส่วนบุคคลและประสบการณ์ของสังคม รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ปัจจัยทางการเมือง เศรษฐกิจ ความเชื่อ ค่านิยม รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Bury, 1997) แนวคิดด้านสุขภาพจึงมีความแตกต่างในแต่ละสังคมและเนื่องด้วยบุคคลแต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจึงมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วย

2.1.6 ทฤษฎีด้านหลักการบริหารและการจัดการ

การจัดการ คือการดำเนินงานตามกระบวนการจัดการโดยอาศัยทรัพยากรต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ จากความหมายดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าการจัดการมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1. การจัดการต้องมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์

2. การจัดการต้องอาศัยทรัพยากรหรือ คน เงิน วัสดุ และการจัดการ
3. การจัดการเป็นกระบวนการดำเนินงานของกลุ่มบุคคล

หลักทั่วไปในการจัดการ

การจัดการเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ อย่างไรก็ตามในการดำเนินงานดังกล่าวจะไม่คำนึงถึงแต่ให้สำเร็จตามเป้าหมายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องยึดหลักต่อไปนี้ด้วย

1. หลักในเรื่องการประหยัด หมายถึง การระมัดระวังในการใช้จ่ายทรัพยากรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น คน เงิน วัสดุ สิ่งของและเวลา ให้น้อยที่สุด และได้รับประโยชน์ตอบแทนสูงสุด
2. หลักในเรื่องประสิทธิภาพ หมายถึง การวัดผลสำเร็จของงานโดยพิจารณาจากผลงานที่มีค่าสูงกว่าทรัพยากรที่ใช้ไป

นักวิชาการบางท่านให้ข้อคิดว่าการที่สำเร็จและถือว่ามีประสิทธิภาพนั้นจะต้องคำนึงถึงความพึงพอใจในผลงานที่ออกมาของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย โดยเสนอในเชิงสมการคณิตศาสตร์เป็นสูตร ดังนี้

$$E = (O - I) + S$$

เมื่อ E	=	Efficiency	ประสิทธิภาพของงาน
O	=	Output	ผลงานที่ได้ผลิตออกมา
I	=	Input	ทรัพยากรบริหารที่ใช้ไป
S	=	Satisfaction	ความพึงพอใจของผู้เกี่ยวข้อง

3. หลักในเรื่องประสิทธิผล หมายถึง การทำงานที่สามารถสำเร็จได้ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ กล่าวคือ ถ้าผลงานสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้แสดงว่ามีประสิทธิผลในบางครั้งที่มีการประสิทธิผลอาจขาดประสิทธิภาพก็ได้ ดังนั้นงานที่จะนับว่าสำเร็จควรดูว่าไปอย่างใดนั้นควรต้องเป็นงานที่มีประสิทธิผล และเป็นผลงานที่ประหยัดมีประสิทธิผลด้วย

4. หลักในเรื่องความเป็นธรรม หมายถึง การปฏิบัติต่อทุกคนเหมือนกัน ไม่มีการเล่นพรรคเล่นพวก หรือแบ่งพรรคแบ่งพวก หรือแบ่งแยกเชื้อชาติ วรรณะ ฯลฯ

การจัดการงานหากปฏิบัติตามความพอใจของผู้จัดการ โดยมิได้ยึดหลักเกณฑ์และทฤษฎีต่างๆ เป็นหลัก ย่อมจะก่อให้เกิดความไม่เป็นธรรมขึ้นโดยมิได้ตั้งใจ ทำให้ขวัญในการทำงานของคนในองค์กรไม่ดี ซึ่งจะส่งผลไปถึงคุณภาพของงานที่ปฏิบัติด้วย

หลักในเรื่อง ความเป็นธรรมนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการบริหารงานมาก เพราะผู้ปฏิบัติงานจะอยู่ร่วมกันได้ อย่างมีความสุข สามารถปฏิบัติงานเพื่อนำไปสู่ความมีประสิทธิภาพ และ

ประสิทธิภาพได้ ความเป็นธรรมนี้นับว่าเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการบริหารงานและเป็นหลักในการบริหารที่สำคัญมาก

5. หลักในเรื่องความซื่อสัตย์ หมายถึง การปฏิบัติงานที่ถูกต้องที่จะเป็นไปตามระเบียบแบบแผนที่วางไว้ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีหลักในเรื่องความซื่อสัตย์ ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นการบริหารทางด้านรัฐกิจหรือธุรกิจ เพราะความซื่อสัตย์จะเป็นสิ่งที่สร้างความไว้วางใจความสัมพันธอันดีในองค์กร

กระบวนการจัดการ (Process of Management)

กระบวนการจัดการ (Process of Management) หรือ หน้าที่การจัดการ (The Function of Management) ถือเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของผู้บริหาร หรือผู้จัดการ และมีความสำคัญโดยตรงต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวขององค์กร

แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการ เป็นการวิเคราะห์ให้เห็นว่า ผู้บริหารมีหน้าที่รับผิดชอบอะไรบ้าง มีงานอะไรจะต้องทำ และควรจะทำอะไรก่อนหลัง นับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับผู้บริหารที่จะได้ยึดหลักในการปฏิบัติงานเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้เสนอแนวความคิดเรื่องกระบวนการจัดการ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป มีดังนี้

Henri Fayol เป็นบุคคลแรกที่วิเคราะห์ถึงองค์ประกอบมูลฐานของการจัดการว่ามี 5 ประการ ซึ่งปัจจุบันเรียกว่ากระบวนการจัดการนั่นเอง กระบวนการจัดการของฟาโยล มีดังนี้

1. การวางแผน คือ การศึกษาข้อมูลในปัจจุบันและคาดการณ์ในอนาคตและวางแผนเป้าหมายและแนวทางปฏิบัติไว้

2. การจัดหน่วยงาน คือ การจัดโครงสร้างของหน่วยงาน หรือองค์กรออกเป็นหน่วยงานย่อยๆ กำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงาน การจัดสรรคนเข้าทำงานในตำแหน่งต่าง ๆ

3. การสั่งการบังคับบัญชา คือ การสั่งให้คนทำงานตามที่มอบหมายงานให้ทำ การบังคับบัญชาพนักงานให้ทำงานตามภารกิจของหน่วยงาน

4. การประสานงาน คือ การจัดระเบียบการทำงานไม่ให้ก้ำก่ายกัน ติดต่อประสานงานให้หน่วยงานต่าง ๆ ขององค์กร และประสานคนให้ทำงานโดยราบรื่นไม่ให้ขัดแย้งกัน

5. การควบคุม คือการควบคุมให้พนักงานปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตรวจสอบให้ผลการปฏิบัติงานเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ หรือควบคุมให้ทำงานตามระเบียบข้อบังคับที่วางไว้

Luther Gulick and Lyndall Urwick ได้นำหลักการจัดการของฟาโยล มาปรับปรุงประยุกต์กับการบริหารราชการ ได้เสนอแนะหน่วยงานในทำเนียบแก่ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา

เพื่อให้ตอบคำถามที่ว่า อะไรคือ งานของประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ในที่สุดก็ได้คำตอบสั้น ๆ คือ POSDCoRB ซึ่งหมายถึง กระบวนการบริหารงาน 7 ประการ ดังนี้

P: Planning หมายถึง การจัดวางโครงการและแผนการปฏิบัติงานไว้ล่วงหน้าว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และทำอะไร เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

O: Organizing หมายถึง การจัดหน่วยงาน กำหนดโครงสร้างของหน่วยงาน การแบ่งส่วนงาน การจัดสายงานตำแหน่งต่าง ๆ กำหนดอำนาจหน้าที่ให้ชัดเจน

S: Staffing หมายถึง การจัดตัวบุคคล เป็นการบริหารงานด้านบุคลากร อันได้แก่ การจัดอัตรากำลัง การสรรหา การพัฒนาบุคลากร การสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี การประเมินผลการทำงาน และการให้พ้นจากงาน

D: Directing หมายถึง การอำนวยการ นับตั้งแต่การตัดสินใจ การวินิจฉัยสั่งการ การควบคุมบังคับบัญชาและควบคุมการปฏิบัติงาน

C: Coordinating หมายถึง การประสานงาน ประสานกิจการด้านต่าง ๆ ของหน่วยงานให้เกิดความร่วมมือเพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมายเดียวกัน

R: Reporting หมายถึง การรายงานผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานให้แก่ผู้บริหารและสมาชิกของหน่วยงานได้ทราบความเคลื่อนไหวของการดำเนินงานว่าก้าวหน้าไปเพียงใด

B: Budgeting หมายถึง งบประมาณ การจัดทำงบประมาณ บัญชีการใช้จ่ายเงิน การควบคุมและตรวจสอบด้านการเงิน

กระบวนการจัดการของกูติกและเออร์วิค เป็นที่ยอมรับของวงการทั่วไปอย่างกว้างขวาง รวมทั้งได้นำไปประยุกต์ในกิจการบริหารด้านต่าง ๆ ทั้งราชการและธุรกิจ

2.1.7 ทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix)

ส่วนประสมทางการตลาด หมายถึง การประสมที่เข้ากันได้เป็นอย่างดีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของการกำหนดราคา การส่งเสริมการตลาด ผลิตภัณฑ์ที่เสนอขายและระบบการจัดจำหน่าย ซึ่งได้มีการจัดออกแบบเพื่อใช้สำหรับการเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการ

ส่วนประสมทางการตลาด จึงประกอบไปด้วย 4 P คือ

1. ผลิตภัณฑ์ (Product)
2. การกำหนดราคา (Price)
3. การจัดจำหน่าย (Place)
4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion)

1. ผลิตภัณฑ์ (Product) หมายถึง สินค้าบริการ ความคิด หรือองค์การที่กิจการนำเสนอต่อผู้บริโภค กิจการหรือนักการตลาดจะต้องปรับปรุงผลิตภัณฑ์ให้สอดคล้องกับความต้องการผู้บริโภค กลุ่มเป้าหมายอยู่เสมอ

2. การกำหนดราคา (Price) หมายถึงการกำหนดมูลค่าของผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของตัวเงิน การกำหนดราคาของผลิตภัณฑ์ต้องกำหนดไปตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของกิจการ เช่น อาจกำหนดราคาเพื่อต้องการกำไรเพื่อขยายส่วนการตลาด หรือเพื่อเป้าหมายอย่างอื่น อีกทั้งต้องใช้กลยุทธ์ในการตั้งราคาที่จะทำให้เกิดการยอมรับจากตลาดเป้าหมายและสู้กับคู่แข่งได้ในตลาด

3. การจัดจำหน่าย (Place or Distribution) หมายถึง ช่องทางที่ใช้เพื่อเคลื่อนย้ายผลิตภัณฑ์จากผู้ผลิตหรือผู้จัดจำหน่ายไปยังตลาด การจัดจำหน่ายแบ่งกิจการออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

- ช่องทางการจำหน่ายสินค้า (Channel of Distribution) เป็นการพิจารณาถึงชนิดของช่องทางการจำหน่ายว่าจะใช้วิธีการขายสินค้าให้กับผู้บริโภคโดยตรง หรือขายสินค้าโดยผ่านสถาบันคนกลางต่าง ๆ

- การแจกจ่ายตัวสินค้า (Physical Distribution) เป็นการกระจายสินค้าเข้าสู่ผู้บริโภค ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมการขนส่งและการจัดเก็บรักษาสินค้า

6. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) หมายถึง กระบวนการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ซื้อกับผู้ขาย เป็นวิธีการที่กิจการจะบอกให้ผู้บริโภคทราบเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เสนอขาย การส่งเสริมการตลาดมีเครื่องมือสำคัญที่จะใช้อยู่ เรียกว่าส่วนผสมการส่งเสริมการตลาด Promotion Mix ได้แก่

- การขายโดยใช้พนักงานขาย Personal Selling หมายถึง พนักงานขายต้องพบกับผู้ซื้อโดยตรงเพื่อเสนอขายสินค้า ซึ่งเป็นวิธีการส่งเสริมการตลาดที่ดีวิธีหนึ่ง แต่เสียค่าใช้จ่ายสูง

- การโฆษณา Advertising หมายถึง รูปแบบของการจ่ายเงินเพื่อการส่งเสริมการตลาด โดยไม่ได้อาศัยตัวบุคคลในการนำเสนอหรือช่วยในการขายแต่เป็นการใช้สื่อโฆษณาประเภทต่าง ๆ เพื่อให้เข้าถึงผู้บริโภคเป็นกลุ่มใหญ่

- การส่งเสริมการขาย Sale Promotion กิจกรรมที่ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดความต้องการในตัวสินค้า เป็นการช่วยพนักงานในการขายสินค้า กิจกรรมการส่งเสริมการขาย ได้แก่ การแจกของตัวอย่าง การแจกคูปอง การให้ของแถม การใช้แถมปีเพื่อแลกสินค้า และการชิงโชคแจกรางวัลต่าง ๆ เป็นต้น

- การให้ข่าวและการประชาสัมพันธ์ Publicity and Public Relation การให้ข่าวเป็นการนำเสนอผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมีการจ่ายเงินจากองค์การที่ได้รับผลประโยชน์ เช่นการให้ข่าวเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ หน่วยงานหรือบุคคลแก่สื่อมวลชน การจัดประชุมสัมมนา

ส่วนการประชาสัมพันธ์ หมายถึง การที่องค์กรพยายามดำเนินกิจกรรมเพื่อการสร้างทัศนคติหรือภาพพจน์ที่ดี ปัจจุบันองค์กรธุรกิจส่วนใหญ่ไม่ได้เน้นที่การแสวงหากำไรเพียงอย่างเดียว ต้องเน้นที่วัตถุประสงค์ของการให้บริการแก่สังคมด้วย เป็นการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างภาพพจน์ที่ดีของกิจการเพราะความอยู่รอดขององค์กรธุรกิจจะขึ้นอยู่กับ การยอมรับของกลุ่มผู้บริโภคในสังคมด้วย

ส่วนประสมของปัจจัยสำคัญทั้ง 4 ประการนี้ จะมุ่งเข้าสู่จุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ เป้าหมายทางการตลาด ซึ่งหมายถึง การตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ผู้บริหารทางการตลาดจะต้องจัดความสมดุลและความเหมาะสมขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการนี้ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายทางการตลาด

2.1.8 ยุทธศาสตร์ธุรกิจสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่

จังหวัดเชียงใหม่ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2548 เป็น 3 ยุทธศาสตร์ หลักได้แก่ ยุทธศาสตร์เชิงรุก ยุทธศาสตร์เชิงปรับตัว และยุทธศาสตร์ยั่งยืน โดยที่ยุทธศาสตร์เชิงรุกประกอบด้วย 2 สาขาได้แก่

- สาขาส่งเสริมและพัฒนาธุรกิจสุขภาพ
- สาขาส่งเสริมและพัฒนา ICT

ซึ่งสาขาการส่งเสริมและพัฒนาธุรกิจสุขภาพ ได้มอบหมายให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่จัดทำแผนยุทธศาสตร์ธุรกิจสุขภาพ โดยมีการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ในการดำเนินการให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ ดังต่อไปนี้

จังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้ว่าราชการจังหวัดได้จัดสรรงบประมาณปี 2548 จำนวน 2,553,000 บาท ในการดำเนินโครงการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน จำนวน 21 โครงการ และได้จัดสรรงบกลางปี 2548 อีกจำนวน 3 โครงการได้แก่

1. โครงการประชาสัมพันธ์งานรักษสุขภาพปี 49 Chiang Mai Health Hub Expo 2006 จำนวน 570,000 บาท
2. โครงการประชาสัมพันธ์ธุรกิจสุขภาพสู่สากล จำนวน 1,538,000 บาท
3. โครงการยกระดับมาตรฐานผู้ประกอบการอาชีพนวดไทยสู่สากล จำนวน 2,030,000 บาท

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานที่สนับสนุนธุรกิจสุขภาพ ได้แก่

1. ด้านการประชาสัมพันธ์ ศูนย์ส่งเสริมการส่งออกภาคเหนือ, พาณิชย์จังหวัด, ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สาขาภาคเหนือ, การบินไทย และสื่อมวลชนในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นต้น

2. ด้านการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐาน: ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์เชียงใหม่, ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และโรงพยาบาลสวนปรุง

3. ด้านการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน เช่น การสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ: คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะเภสัชศาสตร์ สถาบันการวิจัยการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นต้น

โดยผลการดำเนินโครงการส่งเสริมและพัฒนาอุตสาหกรรมใหม่ สาขาธุรกิจบริการสุขภาพ โดยสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ได้รับงบประมาณประมาณ 3,826,100 บาท สามารถสร้างรายได้จำนวน 3,202 ล้านบาท และในปี 2548 ได้รับงบประมาณ 6,691,000 บาท คาดว่ามีรายได้ไม่น้อยกว่า 3,500 ล้านบาท

กลยุทธ์ในการดำเนินการแบ่งเป็น 3 กลยุทธ์ ดังนี้

1. กลยุทธ์การเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจสุขภาพ

1.1 การกำหนดให้งานธุรกิจสุขภาพเป็นนโยบายของจังหวัดเชียงใหม่ เป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกอุตสาหกรรมใหม่ สาขาธุรกิจบริการสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจฐานความรู้ Knowledge Base Economy ซึ่งมีผลให้มีการสนับสนุนงบประมาณอย่างต่อเนื่อง มีการประชุมคณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาอุตสาหกรรมใหม่ สาขาธุรกิจบริการสุขภาพ เพื่อติดตามงานทุก 2 เดือน โดยรองผู้ว่าราชการจังหวัดด้านเศรษฐกิจ เป็นประธาน

1.2 การกำหนดให้งานธุรกิจสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ของกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัดล้านนา มีผลให้เกิดเครือข่ายธุรกิจสุขภาพ และการเชื่อมโยงการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในระยะยาว ซึ่งจะทำได้กำหนดเป้าหมาย แนวทางของ 8 จังหวัด ที่มีความสอดคล้องและการพึ่งพาการใช้ทรัพยากรร่วมกัน

1.3 การจัดตั้งหน่วยงานพิเศษในกลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค คือ งานมาตรฐาน และส่งเสริมสุขภาพ มีหน้าที่กำหนดแนวทางและขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ตามนโยบาย

1.4 การส่งเสริมให้ผู้ประกอบการมีการรวมกลุ่มเป็นองค์กร ได้แก่

- สมาคมไทยล้านนาสปา มีสมาชิก 55 ราย จาก 17 จังหวัดภาคเหนือ
- สมาคมนวดแผนไทย จังหวัดเชียงใหม่มีสมาชิกผู้ให้บริการนวดเพื่อสุขภาพ

มากกว่า 2,000 ราย

- ชมรมโรงพยาบาลเอกชนจังหวัดเชียงใหม่ มีสมาชิกจำนวน 13 แห่ง
- ชมรมทันตแพทย์จังหวัดเชียงใหม่ มีสมาชิก จำนวน 90 แห่ง
- สมาคมสมุนไพรจังหวัดเชียงใหม่ กำลังอยู่ระหว่างการก่อตั้ง
- ชมรมโรงเรียนสอนนวดแผนไทยเอกชน จังหวัดเชียงใหม่มีสมาชิก จำนวน

11 คน

- ชมรมผู้ประกอบการธุรกิจนวดเพื่อสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่กำลังอยู่ระหว่างการก่อตั้ง
- สมาคมส่งเสริมบริการสุขภาพเชียงใหม่ เป็นสมาคมหลักที่ทุกสมาคม และชมรมเป็นสมาชิก เน้นเรื่องการประชาสัมพันธ์และการตลาดร่วมกันของทุก Product line ซึ่งคาดว่าในอนาคตจะดำเนินงานได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับหอการค้า หรือสภาอุตสาหกรรม

ด้านการวิจัยและพัฒนา Research and Development

1. โครงการพัฒนาอัตลักษณ์ด้านนาสปา วัตถุประสงค์เพื่อสร้างเอกลักษณ์ของสปาไทยภาคเหนือให้มีความโดดเด่น ในด้านสถาปัตยกรรมการออกแบบผลิตภัณฑ์อุปกรณ์ที่ใช้ในสปา ด้านการแต่งกายของพนักงาน ด้านพืชหอมที่ใช้ในสปา ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ด้านศิลปะดนตรีล้านนา และด้านการนวดล้านนาในรูปแบบ ของ Lanna Style ที่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาไทยให้เข้ากับสากลนิยม ซึ่งจะมีผลต่ออุตสาหกรรมต่อเนื่องต่าง ได้แก่ งานหัตถกรรม ผ้าพื้นเมือง แฟชั่นเครื่องแต่งกาย เครื่องใช้ เฟอร์นิเจอร์ เครื่องหอม ดนตรี อาหารพื้นบ้าน การเรียนการสอนนวดล้านนา และการขยายแฟรนไชส์ไปต่างประเทศ เป็นต้น โดยการพัฒนาอัตลักษณ์สปา ได้รับความร่วมมือจากคณะวิจิตรศิลป์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ บัณฑิตวิทยาลัย (Media Art and Design) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สมาคมไทยล้านนาสปา สมาคมนวดแผนไทยจังหวัดเชียงใหม่ ชมรมโรงเรียนสอนนวดแผนไทยเอกชน ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษาและภาคเอกชนโดยการสนับสนุนของผู้ว่าราชการ ซึ่งผลการดำเนินงานของโครงการ คาดว่าจะได้ต้นฉบับแบบอัตลักษณ์ด้านนาสปา

2. กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์และการตลาดประชาสัมพันธ์และการตลาด ดำเนินการตามยุทธศาสตร์ของจังหวัดเชียงใหม่ ในด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ โดยได้มีดำเนินการดังนี้

1. การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ธุรกิจสุขภาพทั้งภายในและภายนอกประเทศ ได้แก่
 - การจัดทำ Website : Chiang Mai-Health-Hub.com
 - การทำเอกสารแผ่นพับภาษาต่างประเทศ

- การจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ที่สนามบินเชียงใหม่
- การจัดทำ VCD ภาษาต่างประเทศ
- การเผยแพร่ Spot ทางวิทยุชุมชน

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชาวต่างชาติรับรู้ข้อมูลธุรกิจสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีที่ถูกต้องแก่ประชาชนชาวเชียงใหม่ ซึ่งผลการดำเนินงานที่สำคัญ

1. เกิดองค์กรภาคธุรกิจเอกชน ได้แก่ สมาคมส่งเสริมบริการสุขภาพเชียงใหม่ที่ประกอบด้วยสมาคมและชมรมที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจสุขภาพในการเป็นองค์กรที่จะผลักดันกลไกธุรกิจและพึ่งพาตนเองได้ในอนาคต
2. เกิดจุดขายที่สำคัญ ได้แก่ อัตลักษณ์ล้านนาสปา การนวดล้านนา และลูกประคบล้านนา
3. สถานประกอบการมีมาตรฐานสูงขึ้น ได้แก่ มาตรฐาน HA มาตรฐานพันธุกรรม มาตรฐาน ISO 15189 มาตรฐานสปาและนวดเพื่อสุขภาพ เป็นต้น
4. รายได้ธุรกิจสุขภาพเพิ่มขึ้น

ตัวชี้วัด	ปี 2547		ปี 2548	
	เป้าหมาย (ล้านบาท)	ผลลัพธ์ (ล้านบาท)	เป้าหมาย (ล้านบาท)	ผลลัพธ์ (ล้านบาท)
รายได้	2,852	3,202	3,552	3,685

ที่มา: สมาคมส่งเสริมบริการสุขภาพเชียงใหม่

ปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินการโครงการ

1. ขาดการพัฒนาศักยภาพและองค์ความรู้ ด้านสปาแก่เจ้าหน้าที่ภาครัฐอย่างเป็นระบบ
2. ขาดงบประมาณในการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เช่น งานวิจัยต่างๆ ที่ใช้ในเชิงพาณิชย์
3. กฎหมายล้าสมัย ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน เช่น กฎหมาย การโฆษณา บทลงโทษเมื่อไม่ได้มาตรฐาน กฎหมายในการส่งเสริมการลงทุน ภาษีต่างๆ การขออนุญาตยาสมุนไพร ยุ่งยากล่าช้า เป็นต้น
4. ขาดการประชาสัมพันธ์ในภาพรวมของประเทศ ทำให้แต่ละจังหวัดต้องลงทุนเรื่องการประชาสัมพันธ์และการตลาดมาก ทำให้เกิดต้นทุนทางธุรกิจเพิ่มขึ้น ความสามารถในการแข่งขัน

5. ขาดการเชื่อมโยงเครือข่ายธุรกิจสุขภาพ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในระดับประเทศ เพื่อการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและการสร้างพันธมิตรธุรกิจร่วมกัน

โครงการอัตลักษณ์ล้านนาสปา

เป็นโครงการที่ดำเนินการโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ภายใต้การสนับสนุนของผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่แบบบูรณาการได้ดำเนินโครงการเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ มีหลายวิธี วิธีการที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การสร้างความแตกต่างของสปาไทยและสปาต่างชาติ ทั้งนี้ได้มีการใช้จุดเด่นด้าน ศิลปะ วัฒนธรรม ความเชื่อ และภูมิปัญญาล้านนามาประยุกต์ใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ เพื่อให้เกิดอัตลักษณ์ และความแตกต่างชัดเจนที่บ่งบอกถึงความเป็นไทยภาคเหนือ ซึ่งเราเรียกว่า อัตลักษณ์ล้านนาสปา โดยมีหลักการเชื่อมโยงในการผ่อนคลายประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส เพื่อทำให้เกิดความผ่อนคลาย

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางการประยุกต์ใช้ศิลปวัฒนธรรม ความเชื่อ และพันธุ์พืชของชาวล้านนาที่ถูกต้อง ให้เข้ากับการบริการสุขภาพในสถานประกอบการสปา โดยได้มีการดำเนินการแบ่งเป็น 7 ขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าเอกสารอ้างอิง โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ได้แก่

ด้านรูป: สถาปัตยกรรมล้านนาและการตกแต่งโดยสาขาวิชาสื่อและการออกแบบสื่อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การแต่งกายล้านนา: โดยคณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เครื่องมือ เครื่องใช้ในสปาเพื่อสุขภาพ: โดยสาขาวิชาสื่อและการออกแบบสื่อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้านรสและกลิ่น การศึกษาพืชหอม อาหารพื้นบ้าน และสมุนไพรล้านนา: โดยคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้านเสียง: ศิลปะดนตรีและเพลงล้านนา โดยคณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้านสัมผัส: การนวดไทยแบบล้านนา โดยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่

2. การออกแบบ และการจัดสรร วัสดุอุปกรณ์ พันธุ์พืช โดยผู้เชี่ยวชาญประมวลความรู้ และตกผลึกความคิดเป็นตัวอย่างของสถาปัตยกรรม เครื่องมือเครื่องใช้ การแต่งกาย ดนตรีล้านนา เพื่อความผ่อนคลาย

3. การระดมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ และผู้แทนผู้ประกอบการในการวิจารณ์ความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้เชิงการค้า

4. การปรับปรุงร่างต้นแบบอัตลักษณ์ล้านนาสปาในด้านต่างๆ ให้เกิดความกลมกลืนและเชื่อมโยงกันมากขึ้น โดยการพัฒนาต้นแบบ อัตลักษณ์ล้านนาสปา ด้านต่างๆ

5. การจัดทำร่างต้นแบบอัตลักษณ์ล้านนาสปา เพื่อใช้ในการให้ผู้มีส่วนได้เสียทั้งระบบ มีเวทีการวิพากษ์ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความเห็นของสังคมในการนำไปปรับปรุงครั้งที่ 2

6. การระดมความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ ผู้ประกอบ การสปาเพื่อสุขภาพ ผู้ตรวจประเมินมาตรฐาน สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ด้านศิลปวัฒนธรรมล้านนา ผู้แทนองค์กรด้านที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมล้านนา เพื่อใช้จัดทำต้นแบบ อัตลักษณ์ล้านนาฉบับสมบูรณ์

7. การจัดทำรูปแบบเพื่อการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ “อัตลักษณ์ล้านนาสปา” (Attaluck Thai Lanna SPA)

2.2 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง เรื่อง “บทบาทของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในการส่งเสริมเชิงใหม่ให้เป็นศูนย์กลางของการบริการสุขภาพ” ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา ค้นคว้า วรรณกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งที่ผ่านมานั้น ได้มีนักวิชาการและผู้สนใจได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้บ้าง แต่ไม่มากนัก และไม่ได้เจาะลึกเกี่ยวกับเรื่องบทบาทของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในการส่งเสริมเชิงใหม่ให้เป็นศูนย์กลางของการบริการสุขภาพโดยตรง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาบทบาทของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในการส่งเสริมเชิงใหม่ให้เป็นศูนย์กลางของการบริการสุขภาพเพิ่มเติม ซึ่งได้สรุปการทบทวนวรรณกรรมจากการค้นคว้า ดังรายละเอียดของวรรณกรรมที่ได้ทบทวนมา ดังต่อไปนี้

กรานตจันรักษ์ อุทัยไกรรักษ์ (2547) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรม การซื้อและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตัดสินใจของลูกค้าในการซื้อสินค้าจากธุรกิจสปาในจังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรม การเลือกซื้อสินค้าของลูกค้าในการซื้อสินค้าจากธุรกิจสปานั้น ผู้ตอบแบบสอบถามชาวไทยส่วนใหญ่ไม่เคยซื้อสินค้าที่วางจำหน่ายในสปา แต่ชาวต่างชาติส่วนใหญ่เคยซื้อหรือคาดว่าจะซื้อสินค้าที่วางจำหน่ายในสปา สำหรับสินค้าที่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเคยซื้อหรือคาดว่าจะซื้อ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ประเภทน้ำมันนวดและน้ำมันหอมระเหย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ส่วนตัวและรองลงมาคือ การนำไปเป็นของฝาก การซื้อสินค้า จะซื้อก็ต่อเมื่อมาใช้บริการสปา แต่ส่วนใหญ่แล้วลูกค้าจะทำการซื้อสินค้าประเภทสปาจากห้างสรรพสินค้า โดยการตัดสินใจซื้อสินค้าได้ข้อมูลจากการแนะนำจากเพื่อนหรือญาติพี่น้อง และจะทำการซื้อนานกว่า 1 ปีต่อครั้ง แต่ครั้งละค่าใช้จ่ายต่ำกว่า 1,000 บาท ในส่วนของมาตรฐานที่ลูกค้าต้องการสำหรับสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ คือมาตรฐานอาหารและยาจากกระทรวงสาธารณสุข

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจ ในการซื้อสินค้าจากธุรกิจสปาของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ ปัจจัยด้านพนักงานขาย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านภาพลักษณ์ และการจัดแสดงสินค้า ด้านการบริการ ด้านราคา ด้านผลิตภัณฑ์ ตามลำดับ และปัจจัยที่มีผลกระทบระดับปานกลาง ได้แก่ ปัจจัยด้านสถานที่จัดจำหน่าย

ปัจจัยย่อยในแต่ละด้านที่มีผลกระทบต่อการตัดสินใจซื้อสูงสุด คือ ด้านผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ต้องมาจากธรรมชาติ ด้านราคา ได้แก่ ราคาที่เหมาะสมกับคุณภาพสินค้าและบรรจุภัณฑ์ ด้านภาพลักษณ์และการจัดแสดงสินค้า ได้แก่ การเตรียมสินค้าให้ทดลองใช้เพื่อทดลองก่อนการเลือกซื้อ ด้านสถานที่จัดจำหน่าย ได้แก่ ร้านค้ามีทางเข้า-ออกสะดวก และมีที่จอดรถ ด้านการส่งเสริมการตลาด ได้แก่ การแจกสินค้าเพื่อนำกลับไปใช้ ด้านการบริการ ได้แก่ การบริการที่สะดวก รวดเร็ว ียบร้อย ด้านพนักงานขาย ได้แก่ พนักงานที่อภัยยาศัย สุภาพในการให้การแนะนำ

ส่วนปัญหาในการเลือกซื้อสินค้าจากธุรกิจสปา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าปัญหาเกี่ยวกับสินค้าขาดคุณภาพ ไม่ได้ผลตามที่คาดไว้ มีผลกระทบกับการตัดสินใจซื้อสูงสุด

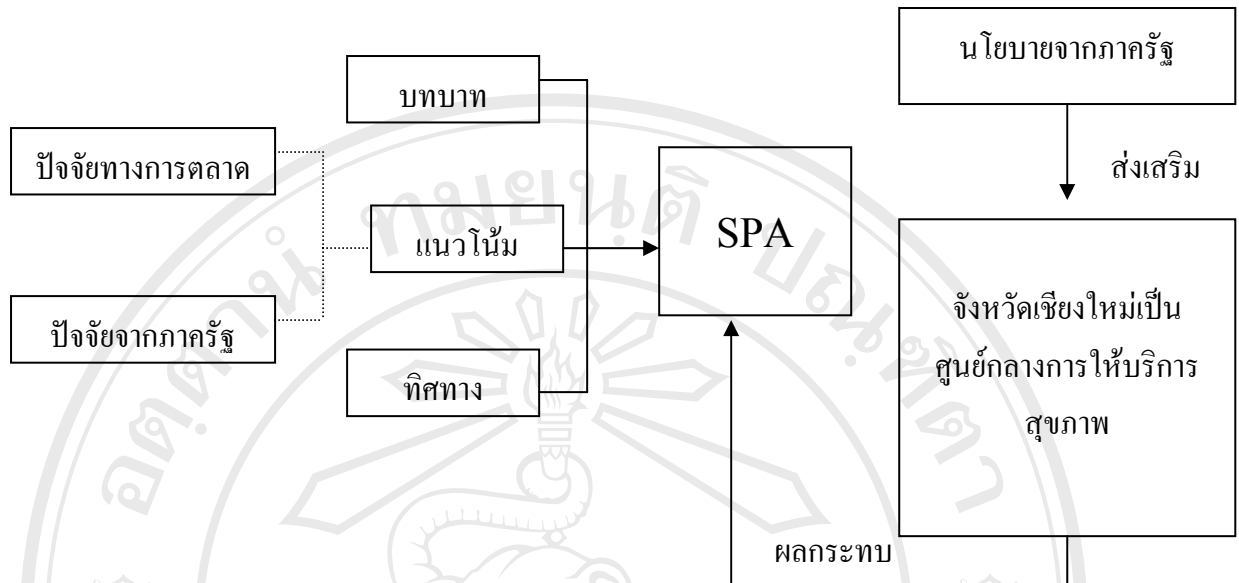
มิ่งสรรพ ขาวสอาด และนภัสสร สุวรรณประกร (2548) ได้ศึกษาเรื่องอุตสาหกรรมสปาในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าปัจจุบันจังหวัดเชียงใหม่มี สปาอยู่ประมาณ 25 แห่งใช้เงินลงทุนทั้งสิ้นกว่า 2,250 ล้านบาท และมียอดขายโดยรวมแล้วประมาณ 86.4 ล้านบาท โดยเป็นยอดขายจากการให้บริการในท้องถิ่น 14.17 ล้านบาท และยอดขายจากการท่องเที่ยว 72.23 ล้านบาท จะเห็นได้ว่าธุรกิจสปานั้นเน้นการให้บริการแก่นักท่องเที่ยวเป็นหลัก โดยรายได้กว่าร้อยละ 83.60 เป็นรายได้ที่รับจากการให้บริการผู้ที่มาพักผ่อนในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ในขณะที่อีกเพียงร้อยละ 16.40 เป็นรายได้จากการให้บริการแก่ผู้ที่อาศัยในท้องถิ่น

นอกจากนี้ ยังพบว่าธุรกิจสปาของจังหวัดเชียงใหม่ ก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มกว่า 45 ล้านบาทต่อปี โดยองค์ประกอบที่มีสัดส่วนของมูลค่าเพิ่มสูงที่สุดคือ ค่าจ้างพนักงานในสปาซึ่งมีมูลค่าประมาณ 19 ล้านบาทต่อปี (ร้อยละ 41.73) รองลงมา คือค่าเช่าก่อนหักภาษีประมาณ 13 ล้านบาทต่อปี (ร้อยละ 30.75) และค่าเสื่อมเวลาประมาณ 6 ล้านบาทต่อปี (ร้อยละ 13.30)

มูลค่าเพิ่มในประเทศของธุรกิจสปาของจังหวัดเชียงใหม่มีค่าประมาณ 40.93 ล้านบาทต่อปี หรือร้อยละ 91.34 ของมูลค่าเพิ่มทั้งหมด และมีสัดส่วนมูลค่าเพิ่มต่อการจ้างงานเท่ากับ 89,620 บาทต่อคนต่อปี หรือประมาณ 7,468 บาทต่อคนต่อเดือน

2.3 กรอบแนวคิดในการศึกษา

ในการศึกษาเรื่อง “บทบาทของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในการส่งเสริมเชียงใหม่ให้เป็นศูนย์กลางของการบริการสุขภาพ” มีกรอบแนวคิดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดในการศึกษา

จากกรอบแนวคิดได้ทำการศึกษาบพทของผู้ประกอบการธุรกิจสปา ปัจจัยทางการตลาดและปัจจัยจากภาครัฐ ที่มีต่อแนวโน้มและทิศทางในอนาคตของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งศึกษานโยบายจากภาครัฐ ที่ทำการส่งเสริมให้จังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางการให้บริการสุขภาพและผลกระทบของนโยบายการจัดตั้งจังหวัดเชียงใหม่ให้เป็นศูนย์กลางการให้บริการสุขภาพแต่ธุรกิจสปาในจังหวัดเชียงใหม่