

## สารบัญ

|                                                           | หน้า |
|-----------------------------------------------------------|------|
| กิตติกรรมประกาศ                                           | ข    |
| บทคัดย่อ                                                  | ค    |
| Abstract                                                  | จ    |
| บทที่ 1 บทนำ                                              | 6    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                    | 12   |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย                                | 23   |
| บทที่ 4 ผลการวิจัย                                        | 32   |
| บทที่ 5 การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ                         | 37   |
| เอกสารอ้างอิง                                             | 66   |
| ภาคผนวก ก แนวทางการสนทนากลุ่ม                             | 76   |
| ภาคผนวก ข เครื่องมือวัดพลังอำนาจในชุมชน                   | 80   |
| ภาคผนวก ค รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย      | 83   |
| ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล                         | 88   |
| ภาคผนวก จ รายละเอียดของผู้รับผิดชอบโครงการ และคณะนักวิจัย | 89   |
|                                                           | 95   |

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยการประสานงานของเครือข่ายวิจัย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง ที่ได้กรุณาให้โอกาสในการรับทุนวิจัย คณะกรรมการผู้ประเมินติดตามโครงการที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. สุนุตตรา ตะบูนพงศ์ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่กรุณาให้เวลาในการลงพื้นที่ ดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือเป็นอย่างดี จากภาคีเครือข่ายในตำบลรางบัว อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจอมบึง สำนักงานเกษตรอำเภอ องค์การบริหารส่วนตำบลรางบัว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลรางบัว และอาสาสมัครสาธารณสุข และที่สำคัญที่สุดที่ทำให้โครงการวิจัยดำเนินการได้สำเร็จ คือผู้นำชุมชน กรรมการหมู่บ้าน หมู่ 14 บ้านหนองน้ำใส ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ประชาชนในชุมชน และทีมผู้ร่วมวิจัยทุกคน ที่ได้มาร่วมพลังกายใจในการทำ ความดีถวายในหลวง ด้วยการมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดความยั่งยืนในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นจากโรคเรื้อรังตามแนวคิดของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และขอขอบคุณทุกท่านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิจัยในครั้งนี้ แม้มิได้กล่าวนามเป็นอย่างสูง มา ณ ที่นี้

และท้ายสุด ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา คุณครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้กรุณามอบความรัก ความเข้าใจ และความรู้ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์แก่ประเทศชาติ

คณะผู้วิจัย

## บทคัดย่อ

**ชื่อโครงการ:** การสังเคราะห์ชุดความรู้ชุมชนเพื่อพัฒนาสุขภาวะภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษา จังหวัดราชบุรี

### คณะผู้วิจัย:

|                                     |               |                                           |
|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิมสุภาว     | จันทนะโสถ์    | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม   |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาภา ภาคภิญญ | ยังประดิษฐ์   | สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยุพา         | จิ้วพัฒนกุล   | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล          |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นงนุช            | เพ็ชรร่วง     | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล          |
| อาจารย์สุรัสวดี                     | ไวว่อง        | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล          |
| นายสมชาย                            | วิริกรรมย์กุล | สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล |

**ประเภททุนอุดหนุน:** ทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ภายใต้โครงการวิจัย และนวัตกรรมเพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนฐานราก ปีงบประมาณ พ.ศ.2557 โดยการประสานงานของ เครือข่ายวิจัยอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง

**ระยะเวลาการทำวิจัย:** ตุลาคม 2557- กันยายน 2558

**ภูมิหลัง :** ประเทศไทยและทุกประเทศทั่วโลกได้เผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่รุนแรงสูงมากขึ้น พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีอัตราความชุกมากที่สุด รองลงมาคือโรคเบาหวานและโรคหัวใจขาดเลือด และพบว่า จังหวัดราชบุรีที่อยู่ในภาคกลางตอนล่างมีอัตราป่วยอยู่ในอันดับแรกของประเทศ ในขณะที่ประเทศไทยมี ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวซึ่งเป็นแนวคิดที่อยู่บนรากฐานของบริบทและ วัฒนธรรมไทย ที่ใช้หลักสายกลาง ความไม่ประมาท มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม ซึ่ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกสถานการณ์รวมถึงการพัฒนาสุขภาวะของประชาชน แต่อย่างไรก็ตามการ ศึกษาวิจัยที่นำแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการ ป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพในโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานยังคงมีน้อยมากและยังไม่ชัดเจนในผล การศึกษา

### วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อถอดบทเรียนเกี่ยวกับกระบวนการและปัจจัยความสำเร็จในการพัฒนาสุขภาวะชุมชนภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. เพื่อสังเคราะห์ชุดความรู้ในการพัฒนาสุขภาวะของชุมชนภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

**วิธีการศึกษา :** คัดเลือกหมู่บ้านที่ได้รับรางวัลเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ ระดับ “มั่งมีศรีสุข” จากกระทรวงมหาดไทย ปี พ.ศ. 2556 จำนวน 1 หมู่บ้าน จากจังหวัดราชบุรี เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม จำนวน 32 คน ได้แก่ กลุ่มผู้นำซึ่งประกอบด้วยผู้ใหญ่บ้าน กรรมการหมู่บ้านและผู้นำกลุ่มในชุมชน จำนวน 12 คน กลุ่มเจ้าหน้าที่ประกอบด้วยบุคลากรสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และพัฒนากร จำนวน 4 คน กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 8 คน และกลุ่มประชาชน จำนวน 8 คน โดยการใช้การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

**ผลการศึกษา :** พบว่ากระบวนการและปัจจัยความสำเร็จในการพัฒนาสุขภาวะชุมชนภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วย บทบาทผู้นำชุมชน ประชาชน เจ้าหน้าที่รพ.สต. พัฒนาการ ความเข้มแข็งหรือพลังอำนาจของชุมชน การใช้กลวิธีเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและเสริมพลัง สำหรับการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังนั้นประกอบด้วยหลักความพอประมาณ คือกินและออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค หลักของความมีเหตุผล คือ กินตามความจำเป็นเท่าที่ร่างกายต้องการและไม่ขัดกับโรค ดูแลตนเองตามแผนการรักษา และคำแนะนำของบุคลากรสุขภาพ ใช้สมุนไพรที่มีในพื้นที่ รักษาอารมณ์ไม่ให้โกรธหรือเครียดด้วยการนั่งสมาธิ และปฏิบัติตามหลักศาสนา และในหลักการมีภูมิคุ้มกันคือ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ กินอาหารปลอดภัย พืชรู้จักพอเพียง พักผ่อนและทำงานอย่างพอดี และมีความสุขกับสิ่งที่ทำและมีอยู่

**ข้อเสนอแนะ:** นำผลการวิจัยมาพัฒนาหลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพัฒนาศักยภาพของเจ้าหน้าที่ของรพ.สต. อสม. พัฒนาการและผู้นำชุมชนให้มีความรู้และทักษะ ในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรังและสร้างเสริมสุขภาพประชาชน โดยการประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

**คำสำคัญ :** การดูแลตนเอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## Abstract

**Title: A Synthesis of Community Knowledge Set for Health Improvement Based on Sufficiency Economic Philosophy: A case study at Ratchaburi Province**

**Research Team:**

|                                            |                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Asst. Prof. Dr. Pimsupa Chandanasotthi     | Faculty of Nursing, Nakhon Pathom<br>Rajabhat University      |
| Asst. Prof. Dr. Apa Puckpinyo Youngpradith | ASEAN Institute for Health<br>Development, Mahidol University |
| Asst. Prof. Dr. Yupa Jewpattanakul         | Faculty of Nursing, Mahidol University                        |
| Asst. Prof. Nongnuch Petchroung            | Faculty of Nursing, Mahidol University                        |
| Lect. Surussavadee Waiwong                 | Faculty of Nursing, Mahidol University                        |
| Mr. Somchai Viripiroomkul                  | ASEAN Institute for Health Development,<br>Mahidol University |

**Supported by** Office of the Higher Education Commission, Research and Innovation for Transfer technology to Rural Community Project, 2014

**Study Duration:** October 2014 - September 2015

**Background**

Thailand and many countries in the world had the same problems of higher trend of severe chronic diseases. According to the Ministry of Public Health, hypertension is the highest prevalence, follow by diabetes and ischemic heart disease. It was found that the top 5 chronic diseases rate in the south central part of the country was Ratchaburi. The Sufficiency Economy Philosophy (SEP) offered by His Majesty King Bhumibol Adulyadej has three pillars namely moderation, reasonableness, and self-immunity which can be applied to multilevel as well as multidiscipline implementations. However, there was a few of research and not clear how to apply SEP to improve health promotion and prevention diabetes and hypertension in community.

**Objectives**

1. To lessons learned the process and success factors of community health improving by using SEP
2. To synthesize community knowledge set for health improvement based on SEP

## **Method**

The selected village in Ratchaburi received the Best Model Villages applying SEP award from the Ministry of Interior in 2013. Focus group discussions were employed to collect data from 12 community leaders, four government officers, eight patients with diabetes and/or hypertension, and eight people in community. The content analysis was used to analyze the data.

## **Results**

The study showed that the process and success factors of community health improving by using SEP were community leaders' leadership, community participation, awareness of health care providers and community development officers, and community empowerment. Community stakeholders and chronic disease patients applied the philosophy to their daily life. For the moderation, they applied to eating behaviors such as not too much and not too sweet and salty, and performed moderate-intensity physical activity. For the reasonableness, they followed self-care and medical plan, ate and behaved by considering consequences, and kept a peaceful mood by using doctrine of Buddha. For the self-immunity, they stated that physically active help them to be strong and relax. Meditation was not only reduce their blood pressure, but also benefit them to relax.

## **Recommendation**

The study results were guided to develop health improving curriculum for health care providers, village health volunteers, community development officers, and community leaders to enhance chronic illness patients to take care of themselves as well as to promote health of people by using SEP.

**Keywords:** diabetes; hypertension; self-care; Sufficiency Economy Philosophy (SEP)