



คู่มือแนวปฏิบัติที่ดี(Good Practice)

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยในการปฏิบัติการพยาบาล

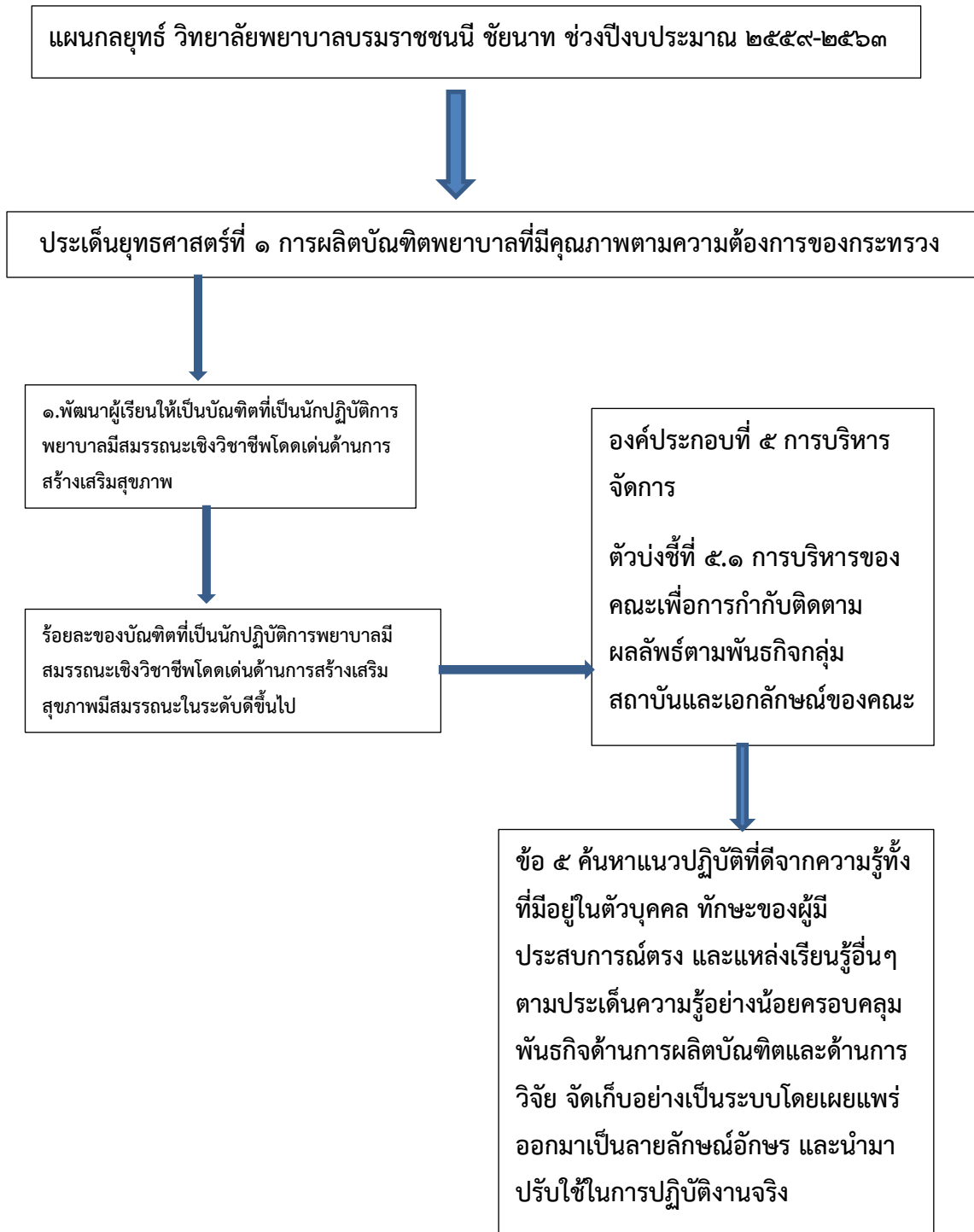
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข

แนวปฏิบัติที่ดี การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยในการปฏิบัติการพยาบาล

แสดงความสอดคล้อง



รายละเอียดแผนกลยุทธ์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชัยนาท ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๓

รายประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ กลยุทธ์ โครงการ/กิจกรรม

แสดงความสอดคล้องกับการจัดการความรู้ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

แผนงานที่ ๑๕ แผนงานด้านการจัดการความรู้ในองค์กร

ประเด็นยุทธศาสตร์

๕. การพัฒนาการบริหารองค์กรเพื่อความเป็นเลิศ

เป้าประสงค์

๘. วิทยาลัยเป็นองค์กรแห่งความสุข

กลยุทธ์ที่

๘. พัฒนาวิทยาลัยให้เป็นองค์กรแห่งความสุข

ตัวชี้วัดกลยุทธ์ที่

๘. ค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความสุขของบุคลากรทุกระดับของวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของแผนงาน ๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเชิงวิชาการในประเด็น

การจัดการความรู้ขององค์กร

๒. เพื่อส่งเสริมการนำแนวปฏิบัติที่ดีที่จัดการความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน

จริง

ตัวชี้วัดความสำเร็จของแผนงาน

๑. มีการจัดการความรู้ในด้านการผลิตบัณฑิตและด้านการวิจัย จนเกิดเป็น
แนวปฏิบัติที่ดีอย่างน้อยพันธกิจละ 1 เรื่อง

๒. มีการนำแนวปฏิบัติที่ดีที่ได้จากการจัดการความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน
จริงทั้ง ๒ พันธกิจคือทั้งด้านการผลิตบัณฑิตและด้านการวิจัย

เกณฑ์การตัดสิน/เกณฑ์การบรรลุความสำเร็จของแผนงาน

ร้อยละ ๘๐ ของตัวชี้วัดความสำเร็จผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตัวบ่งชี้ตามเกณฑ์คุณภาพ สบช.ที่ สกอ.ที่ ๗.๒ สมศ.ที่..... สภาฯ.ที่

แนวปฏิบัติการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยในการปฏิบัติการพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

๑. วิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์องค์กร

แผนยุทธศาสตร์ ปี ๒๕๕๙-๒๕๖๓ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท	
วิสัยทัศน์ ปี ๒๕๖๓	“เป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลที่มีคุณภาพ ผลิตบัณฑิตให้เป็นนักปฏิบัติการพยาบาลสร้าง เสริมสุขภาพ และเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการใช้ภูมิปัญญาไทยใน การดูแลสุขภาพ
พันธกิจ	๑.ผลิตบัณฑิตพยาบาลตามความต้องการของ กระทรวงสาธารณสุข ๒.วิจัยและพัฒนาผลงานวิชาการด้านสุขภาพ ๓.บริการวิชาการแก่สังคม ๔.ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย ๕.พัฒนาการบริหารองค์กรเพื่อความเป็นเลิศ
ประเด็นยุทธศาสตร์	๑.การผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพตามความ ต้องการของกระทรวงสาธารณสุข ๒.การวิจัยและพัฒนาผลงานวิชาการด้านสุขภาพ ๓.การบริการวิชาการแก่สังคม ๔.การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย ๕.การพัฒนาการบริหารองค์กรเพื่อความเป็นเลิศ
ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑ การผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มี คุณภาพตามต้องการของกระทรวงสาธารณสุข	เป้าประสงค์ ๑. ผู้เรียนเป็นบัณฑิตที่เป็นนักปฏิบัติการพยาบาล มีสมรรถนะเชิงวิชาชีพโดดเด่นด้านการสร้างเสริม สุขภาพ(เก่ง)
	กลยุทธ์ ๑.พัฒนาผู้เรียนให้เป็นบัณฑิตที่เป็นนักปฏิบัติการ พยาบาลมีสมรรถนะเชิงวิชาชีพโดดเด่นด้านการ สร้างเสริมสุขภาพ ๒.สร้างความรู้ เข้าใจและความตระหนักในการออกแบบการ เรียนรู้สู่การเป็นพยาบาลนักปฏิบัติการที่มี สมรรถนะวิชาชีพโดดเด่นด้านการสร้างเสริม สุขภาพ

แผนยุทธศาสตร์ ปี ๒๕๕๙-๒๕๖๓ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท	
ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒. การวิจัยและพัฒนาผลงาน วิชาการด้านสุขภาพ	เป้าประสงค์ ๑. ผลงานวิจัยด้านการใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในระดับชาติ หรือนานาชาติ ๒. ผลิตและเผยแพร่ตำรา หรือผลงานวิชาการด้านการใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพในระดับชาติหรือนานาชาติ
	กลยุทธ์ ๑. ส่งเสริมการผลิตและการเผยแพร่ผลงานวิจัย ตำรา และผลงานวิชาการด้านการใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในระดับชาติ หรือนานาชาติ ๒. สร้างขวัญกำลังใจแก่นักวิจัยและคณาจารย์ในการผลิตและเผยแพร่ ผลงานวิจัย ตำรา และหรือผลงานวิชาการด้านการใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพในระดับชาติ หรือได้รับนานาชาติ ๓. สร้างเครือข่ายความร่วมมือในประเทศ และต่างประเทศในการผลิตและเผยแพร่งานวิจัยด้านการใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพ

๒. ทบทวนการใช้ภูมิปัญญาไทยในการปฏิบัติการพยาบาล

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าปีการศึกษาที่ผ่านมา มีการมอบหมายให้นักศึกษานำภูมิปัญญาไทยที่หลากหลายมาวางแผนการพยาบาลทั้งในคลินิกและในชุมชน ผ่านการจัดทำเป็นโครงการส่งเสริมสุขภาพวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้สูงอายุ ตลอดจนการให้การพยาบาลแก่บุคคลและครอบครัวเป็นรายบุคคล หรือการดำเนินงานในระดับวิทยาลัยภายใต้โครงการบูรณาการการเรียนการสอนกับบริการวิชาการและการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมนักศึกษา

๓. ศึกษาสถานการณ์การใช้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของชุมชน

จากการสำรวจข้อมูลของชุมชนตำบลชัยนาท ที่อยู่รอบๆวิทยาลัยพบว่าประชาชนมีการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยภูมิปัญญาไทยที่มีการนำมาใช้มากที่สุด คือ การนำพืชผักในท้องถิ่นมารับประทานเป็นอาหาร รองลงมาคือ การออกกำลังกายด้วยวัสดุพื้นบ้านและการนวด

๔. วิเคราะห์จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์รายวิชาการพยาบาล

จากการวิเคราะห์พบว่าเกือบทุกวิชาจะกำหนดจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์รายวิชาให้มีการสอดแทรกภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน

๕. วิเคราะห์และกำหนดเนื้อหาภูมิปัญญาที่จะมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล

ภูมิปัญญาไทยกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

๑. การนวดไทย เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าในการรักษาโรค การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนไทย ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และจัดเป็นวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนไทยที่แสดงถึงการดูแลสุขภาพกันภายในครอบครัวเช่น ภรรยา นวดให้สามี ลูกนวดให้ปู่ย่าตายาย โดยใช้อวัยวะต่างๆ เช่น คอก เข่า เท้า นวดให้กัน อีกทั้งยังมีการพัฒนาโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการนวด เช่น ไม้กดท้อง นมสาว การนวดไทย แบ่งออกได้เป็น ๒ แบบ ได้แก่ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเฉลยศักดิ์ ประโยชน์ของการนวดไทยมีผลดีต่อสุขภาพในหลายๆด้าน เช่น การกระตุ้นระบบประสาท เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ

๒. การประคบสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยที่มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษมาช้านาน โดยมีการใช้สมุนไพรห่อด้วยผ้าเป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบ นำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย เคล็ด ชัดยอก จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบส่วนใหญ่นั้นจะมีน้ำมันหอมระเหย เมื่อนึ่งให้ร้อนแล้วแล้วน้ำมันหอมระเหยซึ่งเป็นตัวยาก็จะออกมากับไอน้ำและความชื้น และเมื่อประคบตัวยาก็เหล่านั้นจะซึมเข้าผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ชัดยอก ลดอาการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ นอกจากนี้ความร้อนจากลูกประคบยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ตัวยาก็ซึมผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น อีกทั้งกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยยังช่วยให้คลายเครียด เกิดความสดชื่นอีกด้วย

๓. น้ำสมุนไพร ผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารและน้ำดื่มนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงอยู่ในภาวะปกติแล้ว อาหารและน้ำสมุนไพรบางชนิดที่นิยมรับประทานกันอยู่ในปัจจุบันยังช่วยรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้อีกด้วย ซึ่งเกิดจากความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษ ที่ได้คิดปรุงแต่งอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าบำรุงร่างกาย โดยผ่านการผสมผสานองค์ความรู้ต่างๆ เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยได้อย่างกลมกลืน เช่น น้ำขิงช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ น้ำใบบัวบกแก้ร้อนใน กระหายน้ำ น้ำมะพร้าวช่วยขับปัสสาวะ ลดไข้ ทำให้สดชื่น ส่วนผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทยที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงในอาหารไทยมีสรรพคุณในการบำรุงรักษาร่างกายได้อย่างดี เช่น ในโหระพา รสเผ็ดร้อนแก้เป็นลม วิงเวียน ตะไคร้แก้ปวดท้อง ลดความดันเลือด มะนาวมีรสเปรี้ยวป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน พริกทองมีเบต้าแคโรทีน สูงช่วยบำรุงร่างกาย และมะขามใช้เป็นยาระบาย แก้โรคบิด เป็นต้น

๔. การทำสมาธิ สวดมนต์ และภาวนาเพื่อการรักษาโรค เป็นวิถีชีวิตและความเชื่อ ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาของชาวไทยที่นิยมปฏิบัติสืบทอดกันมา จัดว่าเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยที่

ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะสุขภาพทางใจ เพราะการทำสมาธิสวดมนต์และภาวนา ช่วยให้เกิดจิตใจที่สงบและว่านเกิดความสุข มีความสุข ผ่อนคลายความเครียดมีสมาธิและเกิดปัญญา ในปัจจุบันมีการวิจัยทางการแพทย์พบว่า การสวดมนต์ ภาวนา และการทำสมาธิช่วยให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อปอด ระบบการหายใจ นอกจากนี้การนั่งสมาธินานๆ จะคลายความวิตกกังวล ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง

๕. กายบริหารแบบไทย หรือกายบริหารท่าฤๅษีตัดตน เป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยเกิดขึ้นจากการสืบทอดบอกเล่าต่อ ๆ กันมาของนักบวช นักพรต พระสงฆ์ หรือชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีความแตกต่างกับท่าโยคะของอินเดีย โดยเป็นท่าที่ไม่ผาดโผน หรือฝืนร่างกาย จนเกินไป บุคคลทั่วไปสามารถทำได้ และเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องจะช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย ช่วยให้ การเคลื่อนไหวของแขน ขา หรือข้อต่อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว ทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี สร้างสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ

๖. การแพทย์แผนไทย (Thai traditional medicine) หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสภาพของมนุษย์หรือสัตว์ การผดุงครรภ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ทั้งนี้ โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและสืบทอดกันมา พระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ยาไทยมาจาก ส่วนผสม ๔ ประเภท คือ พืชวัตถุ สัตว์วัตถุ ธาตุวัตถุ เช่น เปลือกสมุท กัมมะถัน ทองคำ ดินปะสิว และจุลชีพ เช่น เห็ด รา โดยแพทย์หรือผู้จ่ายยาต้องรู้ลักษณะ สี กลิ่น รส ชื่อของสิ่งที่นำมาใช้ ประเภทและอาการของโรคอย่างดีก่อนจึงจะนำมาใช้ได้ นอกจากนี้วิธีการปรุงยาก็มีหลายวิธีด้วยกัน ตามรูปแบบของยา เช่น กิน อาบ ต้ม พอก หรือแช่ เป็นต้น

๗. การควบคุมสภาวะร่างกายด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ๑.ธาตุดิน ควบคุมความสมบูรณ์ของหัวใจ เมื่อมีการเสียสมดุลของตัวควบคุมสุขภาพ ทำให้คนธาตุดินมักเจ็บป่วยด้วยโรคของอวัยวะที่เป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ๒.ธาตุน้ำ ควบคุมน้ำภายในร่างกาย เช่น น้ำมูก เสมหะ น้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ น้ำดี ปัสสาวะ คนธาตุน้ำมักเจ็บป่วยด้วยระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ ๓.ธาตุลม ควบคุมระบบประสาท การไหลเวียนโลหิต อารมณ์และจิตใจ คนธาตุลมมักเจ็บป่วยด้วยอาการวิงเวียนหน้ามืด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นต้น ๔.ธาตุไฟ ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การทำงานของน้ำดี คนธาตุไฟมักเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้อนน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด มีไข้ เป็นต้น การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดการเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

๘. หลักธรรมานามัย ประกอบด้วย ๑. กายานามัย คือ การออกกำลังกาย การตัดตน การกินอาหารที่พอเหมาะ และถูกกับธาตุ ควรดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ๒.จิตตานามัย คือ การฝึกสมาธิให้จิตใจสุขสงบ เข้มแข็ง มีพลัง เกิดปัญญา ทำให้ความต้านทานโรคดีขึ้น จิตที่เกิดปัญญา ทำให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ไม่ทำตามใจตนเองไปตามกิเลส และตัณหา ๓.ชีวิตานามัย คือ การดำรงชีพตามหลักทางสายกลาง เลี่ยงชีวิตชอบ ย่อมไม่ทำให้เกิดความเครียด มีวินัย ไม่ผิดศีล รักษาศีล

๕ ให้บริสุทธิ์ รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ไร้มลภาวะ การดูแลตามหลักธรรมานามัย ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑.รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยและธาตุ ๒.ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว ๓.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของร่างกาย ๔.บริหารจิตด้วยการฝึกสติและสมาธิอย่างน้อยวันละ ๒๐ นาที ทุกวัน ๕.นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงการนอนดึก ๖.งดเว้นการดื่มเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาท รวมทั้งสุราและยาเสพติด ๗.อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะอาด และอุณหภูมิเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ๘.ดูแลร่างกายให้สะอาด ๙.ไม่ทำงานหักโหม หรือทำงานต่อเนื่องเกินวันละ ๑๐ ชั่วโมง ๑๐.ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

๙. ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด

จากการทบทวนความรู้ต่างๆ พบว่าคุณลักษณะของอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย ในช่วงหลังคลอดคือ ต้องอุ่น เช่น กินน้ำร้อนแทนน้ำเย็น มีความหวานจากธรรมชาติ เช่น ผลไม้รสหวานในทางอายุรเวทนั้นได้ระบุไว้ว่า อาหารหวานจะช่วยในการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อ การปรุงแต่งรสหวานด้วยน้ำตาลควรจะเป็นน้ำตาลดิบ เช่น น้ำตาลอ้อย น้ำตาลโตนด หรือน้ำตาลทรายแดง ตลอดจนน้ำผึ้ง ลักษณะอาหารเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย มีความลื่นลื่นได้ง่าย ทำจากน้ำมันและกรดไขมันธรรมชาติ มีรสชาติเป็นกลาง ๆ ไม่ใส่พริก และไม่เค็มเกินไป รสเค็มและเผ็ดของเกลือและพริก สามารถซึมเข้าสู่ในน้ำนมได้ สามารถใช้เครื่องเทศอื่นๆ ที่มีสรรพคุณในการช่วยย่อย เช่น ขิงและพริกไทยดำมาปรุงแต่งรสชาติอาหารได้ เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่น เพราะจะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยพลังชีวิต และมีคุณค่าทางอาหารมากกว่าอาหารที่แช่แข็งหรืออาหารผ่านกระบวนการ ควรประกอบอาหารแบบใช้เตาไฟแบบเป็นไฟจริง ๆ หรืออาจใช้เตาไฟฟ้า ไม่ควรใช้เตาไมโครเวฟมาประกอบอาหาร เนื่องจากรังสีของคลื่นไมโครเวฟจะรบกวนพลังในอาหาร และอาจทำลายคุณค่าทางอาหารได้ และไม่ควรรับประทานอาหารที่เก็บรักษาไว้ในตู้เย็น ในช่วงพักฟื้นร่างกายหลังคลอดนี้

ขิง: ขิงช่วยบำรุงน้ำนม แก้ปวดท้อง เช่น โถงขิง ยำปลาทุใส่ขิง มันต้ม/ไข่หวานใส่ขิง

กระเพรา: ชับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เช่น ผัดกระเพรา ผัดพริก แกงป่า ใส่แกงเลียง

กุยช่าย: ชับน้ำนมขับลม เช่น ผัด ขนมหูกุยช่าย

กานพลู: ชับน้ำนม ชับน้ำดีมาช่วยย่อย นำมาต้มขงน้ำดื่ม

ใบแมงลัก: ชับน้ำนม ชับเหงื่อ กินกับขนมจีน ใส่แกงเลียง

พริกไทย: ชับเหงื่อ ขับลม กระตุ้นการไหลของน้ำนม ใส่แกงเลียง คั่วกลิ้ง

หัวปลี: แก้อโรคระเพาะ ลำไส้ บำรุงเลือด นำมาต้มยำ ทอดมัน

มะละกอ: บำรุงเลือด ชับน้ำนม บำรุงสายตา กินเป็นผลไม้ แกงส้ม

ผักทอง: ชับน้ำนม ช่วยสร้างคอลลาเจน ลดหน้าท้องลาย นำมาผัดไข่ แกงบวด ต้มกินกับ

น้ำพริก

มะรุ้ม: ชับน้ำนม มีวิตามินซีและแคลเซียมสูง นำมาแกงส้ม

ตำลึง: บำรุงน้ำนม บำรุงผม ทำแกงจืด ใส่หมูกระทะ ผัดผัก

เมล็ดขนุน: บำรุงน้ำนม บำรุงประสาท นำมาต้มกิน

พุทรา: บำรุงน้ำนม บำรุงประสาท สมอง นำมาต้มให้เดือด ต้มน้ำ

การนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำหัวปลี แกงเลียง ผัดขิง แกงส้ม ผัดกระเพรา ขนمجี่ ส้มตำไทย ผัดพริกทอง แกงบวด น้ำพุทรา สังขยาเมล็ดขนุน ฯลฯ

การทบทมือเกลือคล้ายๆกับการใช้กระเปาะน้ำร้อนเพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ซึ่งขณะนี้เป็นที่นิยมโดย มีสถานบริการหลายแห่งในจังหวัดชัยนาทให้บริการทบทมือเกลือแก่หญิงตั้งครรภ์ เช่น รพ.สรรคบุรี รพ.สต.ห้วยกรดเฉลิมพระเกียรติ เป็นต้น ประโยชน์ เชื่อว่าทำให้มดลูกหดตัวดีและเข้าอู่เร็ว โดยใช้สมุนไพร คือ ว่านชักมดลูก ว่านนางคำ ไพล การบูร ใบพลับพลึง แต่มีข้อห้ามคือ ห้ามทำเมื่อมีไข้ ต้องทำหลังคลอด ๑ สัปดาห์ หม้อเกลือมีความร้อนสูง ระวังการไหม้ผิวหนัง แต่มีข้อโต้แย้งว่าการใช้กระเปาะน้ำร้อนหรือทบทมือเกลือนั้นไม่ได้ช่วยให้ร่างกายดีขึ้นเลย

การอยู่ไฟ เป็นการปฏิบัติของมารดาหลังการคลอดบุตรที่ถือปฏิบัติต่อกันมาหลายร้อยปีแล้ว ในสมัยโบราณหญิงหลังคลอดจะต้องนอนผิงไฟตลอดเวลาบนกระดานไม้แผ่นเดียว อาบน้ำร้อน และดื่มเฉพาะน้ำร้อน งดอาหารแสลงบางประเภท และกินข้าวกับเกลือ ซึ่งสามารถอธิบายการปฏิบัติดังกล่าวได้ว่าการนอนผิงไฟ การอาบน้ำร้อน และการต้มน้ำร้อนนั้นช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น และทำให้การไหลเวียนของเลือดดี ช่วยให้มีมดลูกหดตัวดีขึ้น มีผลทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ปากมดลูกจะปิดเร็วขึ้น จึงช่วยป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกหลังคลอดและช่วยป้องกันอันตรายจากภาวะตกเลือดหลังคลอดอันเกิดจากการที่มดลูกไม่หดตัวเท่าที่ควรได้ โดยที่การทำคลอดแบบพื้นบ้านนั้น หมอตำแยจะไม่มีเย็บแผล ฉีกขาดบริเวณฝีเย็บ การนอนบนกระดานแผ่นเดียวจะช่วยให้หญิงหลังคลอดได้นอนแนบเท้าสองข้างให้อยู่ชิดกันนิ่งๆ ซึ่งจะช่วยให้แผลมีโอกาสติดกันอย่างแนบสนิทไม่เคลื่อนแยกจากกัน ทำให้แผลหายเร็วและติดสนิทยิ่งขึ้น และการกินเกลือมาก ในขณะที่อยู่ไฟจะช่วยทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องสูญเสียไปทางเหงื่อที่ไหลออกมาระหว่างการอยู่ไฟ ตามปกติในภาวะหลังคลอดนั้น มดลูกและเยื่อเย็ดเกาะมดลูกจะอยู่ในสภาพบวม น้ำ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด การอยู่ไฟช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ทำให้อาการบวม น้ำของมดลูกและเนื้อเยื่อเกาะมดลูกลดลงคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว ช่วยลดระยะเวลาพักฟื้นและทำให้ร่างกายแข็งแรงเร็วขึ้น ทั้งยังลดโอกาสการเกิดภาวะมดลูกหย่อน (กะบังลมหย่อน) เพราะเยื่อเย็ดเกาะมดลูกยึดตัวและหมดสภาพยืดหยุ่น อันเนื่องจากการบวมน้ำของเยื่อเย็ดมดลูกค้างอยู่เป็นเวลานาน

๖. จัดทำ มคอ. และแผนการสอนออกแบบการจัดการเรียนการสอนรายวิชา

การจัดทำ มคอ. ต้องระบุในหมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา วิธีการสอน

ตัวอย่างเช่น ข้อ ๕. การบูรณาการ การเรียนการสอนกับการวิจัย การบริการวิชาการทางสังคม และการทำ

บำรูงศิลปะและวัฒนธรรม หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล เนื้อหาสาระ/หัวข้อการสอน

ตัวอย่างเช่น ๒.๖ ภูมิปัญญาไทยกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย

๗. เก็บข้อมูล ประเมินผล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท มีการจัดการเรียนการสอนที่มีการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ทั้งในรายวิชาทฤษฎีและปฏิบัติ ดังนี้

-รายวิชาภูมิปัญญาไทย จำนวน ๓๐ ชั่วโมง (หัวข้อ: ทุกบพ ทั้งรายวิชา)

-รายวิชาสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย จำนวน ๓ ชั่วโมง (หัวข้อ: ภูมิปัญญาไทยกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย) นำมากำหนดเป็นวิธีการสอนการบูรณาการการเรียนการสอนกับการวิจัย การบริการวิชาการทางสังคม และการทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม และสอนในบทที่ ๒ เรื่องภูมิปัญญาไทยกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย โดยให้นักศึกษาไปสำรวจการใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพของชุมชนแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

-รายวิชาปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย จำนวน ๔ สัปดาห์ โดย ปีการศึกษา ๒๕๕๗-๒๕๕๘ มีการนำรางวัลมาตรฐานมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยจัดทำเป็นโครงการบูรณาการการเรียนการสอนกับบริการวิชาการและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม พบว่าผู้สูงอายุมีความพอใจระดับมาก

-รายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ ๑ จำนวน ๓ ชั่วโมง(หัวข้อ: การใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพ ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด) หัวข้อ: การใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพ ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด นอกจากการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนแล้ว ยังบูรณาการกับบริการวิชาการ มีการจัดบอร์ดนิทรรศการ การอบรมให้ความรู้แก่ อสม. เพื่อไปเยี่ยมหญิงหลังคลอดที่บ้าน ชื่อโครงการ พลังเรา พลังไทย พัฒนาสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก

-รายวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพจำนวน ๓ ชั่วโมง(หัวข้อ : การสอนทางสุขภาพรายกลุ่ม) มอบหมายงานให้นักศึกษาไปออกแบบการสอนสุขศึกษารายกลุ่มโดยประยุกต์ภูมิปัญญามาใช้ร่วมด้วยแก่เด็กอนุบาล ถึง ป.๖ รร.วัดสองคบ พบว่านักศึกษามีการนำภูมิปัญญาออกมาแบบการสอนสุขศึกษา ได้แก่ เพลงฉ่อย ไม้พลอง ตะไคร้กันยุง สมุนไพรกำจัดเหา ยางยืดช่วยออกกำลังกาย การรับประทานสมุนไพรในอาหาร

-รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลครอบครัวและชุมชน ๑ จำนวน ๔ สัปดาห์ปีการศึกษา ๒๕๕๙ มอบหมายให้นักศึกษาให้การพยาบาลครอบครัวโดยจัดทำนวัตกรรมที่สอดคล้องกับภูมิปัญญาไทยหรือวัสดุพื้นบ้าน มีผลงาน เช่น การใช้หมอนเล็กๆใส่เมล็ดมะขามให้ผู้ป่วยกำเพื่อบริหารฝ่ามือป้องกันการอาการชามือในผู้ป่วยเบาหวาน การใช้ไม้ลูกเต๋ารูปสามเหลี่ยมวางตรงข้อพับต่างๆ เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการทำงาน การใช้กระบะมะกรูดลดอาการเท้าชาในผู้ป่วยเบาหวาน การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า การออกกำลังกายด้วยยางยืด ที่นอนหลอดกาแฟป้องกันแผลกดทับ การใช้กาบกล้วยร้อน เย็น ประคบเต้านมหญิงหลังคลอดให้นมบุตร

บรรณานุกรม

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์(๒๕๓๖). การอยู่ไฟหลังคลอด.

<https://www.doctor.or.th/article/detail/3703>

สุรีย์ ธรรมิกบวร.(๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕). ภูมิปัญญาไทยเพื่อการดูแลแบบองค์รวม.

<http://www.nurse.ubu.ac.th/sub/?name=knowledge&file=readknowledge&id=22>

สุวชัย อินทรประเสริฐ.(๒๕๕๕). คู่มือตั้งครรภ์และเตรียมคลอด. กรุงเทพฯ: รักลูกบุ๊กส์

ศุภาวดี แถวเพี้ย.(๒๕๕๖). สืบสานภูมิปัญญาไทยสู่การดูแลหลังคลอด. กลุ่มวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์. วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม.

<http://www.smnc.ac.th/group/research/images/stories/post.pdf>

อภิรดี สุขศักดิ์ อุไร หัตถกิจ พเยาว์ เกษตรสมบูรณ์. (๒๕๔๘). การผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกในการพยาบาล. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, ๒๓(๕), ๓๔๑-๓๔๘.

<http://m6work.blogspot.com/2011/08/blog-post.html>

<http://creamiize.exteen.com/20110813/entry>