รูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง: กรณีศึกษาการนวดประคบด้วยใบพลับพลึง[1]

A Model of Local Wisdom for Pain Relief of the Semi-Urban Community: Case Study of Compression Massage with Leaves of *Crinum asiaticum Linn.*

วิภานันท์ ม่วงสกุล, ปร.ด.[2], สุลีมาศ อังศุเกียรติถาวร, วท.ม.[3]
Wipanan Muangsakul, Suleemas Angsukiattitavorn
ปรียธิดา ชลศึกเสนีย์, พย.ด.[3], บัวทิพย์ เพ็งศรี, สค.ม.[3]
Preeyatida Chonlasuksanee, Buathip Pengsri

Received: September 19, 2018
Revised: March 28, 2019
Accepted: April 23, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง และ 2) เสนอรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง กรณีศึกษาชุมชนพูนบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ผู้ให้ข้อมูลหลักเลือกอย่างเจาะจง ประกอบด้วย 1) ผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน 2) สมาชิกในชุมชน จำนวน 55 คน และ 3) คณะผู้วิจัย จำนวน 5 คน รวมจำนวน 65 คน วิธีการเก็บข้อมูล ได้แก่ การสำรวจบริบทชุมชน การสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม และการจัดเวทีประชาคม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์เนื้อหา ตีความ และคืนข้อมูลให้กับชุมชนเพื่อร่วมยืนยัน ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของข้อมูลอีกครั้ง

ผลการศึกษา พบว่าชุมชนกรณีศึกษามีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพโดยใช้สมุนไพรที่หาได้ในชุมชนและตลาด แต่ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เฉพาะว่าเป็นการใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สำหรับการใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาปวด พบว่า มีการใช้เฉพาะผู้สูงอายุ รูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง ประกอบด้วย 4 ด้านคือ 1) การสร้างทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น 2) การเสริมเพิ่มเติมความรู้ในเรื่องการปลูกและดูแลต้นพลับพลึง 3) การสอนความรู้ในเรื่องการนวดประคบใบพลับพลึง และ 4) การนำไปใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดอย่างถูกต้อง ซึ่งรวมเป็น “สร้าง-เสริม-สอน-ใช้ โมเดล”

ผลการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะ คือ ควรมีการทำนวัตกรรมสุขภาพที่ใช้ประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดจากใบพลับพลึง ให้มีรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีความสะดวกต่อการใช้งานและตอบสนองต่อนโยบายประเทศที่

[1] ทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม

[2] อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
Corresponding author: wipanun.mua@siam.edu

[3] อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ต้องการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม รวมถึงการขยายองค์ความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มีการใช้ในชุมชนอื่นๆ มากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองบนพื้นฐานของทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาท้องถิ่น บรรเทาปวด ใบพลับพลึง

ABSTRACT

This Action Research (AR) aimed to 1) survey the local wisdom to reduced pain in the semi-urban community and 2) proposed a model of local wisdom for pain relief in semi-urban community, the Poonbumphen community, Bangkok. The key informants selected by purposive sampling, including 1) five local leaders, 2) fifty-five members of the community, and 3) five researchers. A total were 65 persons. Data collected by community context survey, observation, semi-structured in-depth interviews, group discussion and holding civil society forums. Data was analyzed by using content analysis, interpreted the results, and returned the results to key informants for confirmation, accuracy, and integrity of data again.

Results were showed that this community study which herbs were used as a local wisdom of health, herbs that are available in the community and local market. But, have not a specific purpose to health promotion and the elderly only use it for relief pain. A model of local wisdom for pain relief of the semi-urban community consist of 4 components are 1) creating a positive attitude towards self-care with local wisdom 2) strengthening of knowledge about planting and caring of *Crinum asiaticum Linn 3)* teaching about compression massage with leaves of *Crinum asiaticum Linn,* and 4) using of local wisdom to relieve pain correctly. Included “Creating – Strengthening – Teaching - Using Model”

This research suggests that the research should be created health innovation for pain relief by leaves of Crinum asiaticum Linn compression. The products should be convenient to use that may develop to health economic, respond to the economic national policy driving with innovation and provided promoting the knowledge of local wisdom to be used in other communities. To be self-care base on the local resources.

Keywords: Local Wisdom, Reduced Pain, leaves of *Crinum asiaticum Linn*

ความเป็นมาและความสำคัญ

การพัฒนาของประเทศไทยตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2560 - 2579) ซึ่งเป็นแผนแม่บทหลักของประเทศโดยมีเป้าหมายสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน สำหรับการพัฒนาด้านสาธารณสุขนั้นได้มีการขับเคลื่อน โดยมุ่งให้เกิดความเป็นเลิศทั้งในด้านส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ด้านบริการ ด้านบุคลากร และด้านบริหารจัดการเพื่อให้ประชาชนได้มีสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุขในการทำงาน และระบบสุขภาพมีความยั่งยืน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2559) โดยมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ที่มุ่งมาสู่ระดับชุมชนที่เน้นส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับประชาชนในทุกกลุ่มวัย ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ 3 ของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก คือส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคและสร้างสุขภาพประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้นำสุขภาพวิถีไทยมาใช้ ภายใต้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน (กรมการแพทย์แผนไทยและกรมการแพทย์ทางเลือก, 2560)

สำหรับภูมิปัญญานั้น ถือได้ว่าเป็นองค์ความรู้ ทักษะต่างๆ และประสบการณ์ของมนุษย์ที่ผ่านการลองผิดลองถูกและสั่งสมมาตั้งแต่อดีต โดยผ่านกระบวนการสังเกต คิด วิเคราะห์ จนเกิดเป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้ โดยในแต่ละสังคมหรือชุมชนจะมีภูมิปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อประชาชนในท้องถิ่นและประเทศ (ประภัสสร ทองยินดี, 2558) โดยภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านสุขภาพนั้น พบว่าหลายท้องถิ่นมีการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยสมุนไพรที่ใช้มักหาได้ภายในท้องถิ่น และจากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ พบว่ามีการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่แผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ถือได้ว่าเป็นการจุดประกายการพัฒนางานด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน (คณะกรรมการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข, 2535) ในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ได้เน้นมาสู่การพัฒนา “คน” ให้มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง และเชื่อมโยงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนมาร่วมพัฒนา ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) มีการนำการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน มาให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพแบบองค์รวม ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) สร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลาย ผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากล และในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ได้เน้นที่การเสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคีสุขภาพเพื่อสร้างสุขภาพ ตลอดจนเสริมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพบนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) กระทรวงสาธารณสุข, 2559) จะเห็นได้ว่าแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาตินั้นเห็นความ สำคัญในภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยด้านสุขภาพเพื่อมาพัฒนาสุขภาพให้กับคนไทยอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่า สามารถนำมาแก้ปัญหา และพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย

จากสถิติการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยเบื้องต้น พบว่าส่วนใหญ่ใช้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ร้อยละ 30.0 รองลงมา คือ ใช้นวดบรรเทาอาการเคล็ด ขัดยอกตาม

ร่างกาย ร้อยละ 15.9 และใช้เพื่อลดไข้ ร้อยละ 12.3 ตามลำดับ (สุกิจ ไชยชมพู, พูนสุข ช่วยทอง, วิราสิริร์ วสีวีรสิว์ และสุนันท์ ศลโกสุม, 2555) โดยการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาอาการปวด เคล็ด ขัดยอก ตามร่างกาย พบว่ามีประสิทธิภาพการรักษาสูง โดยเฉพาะการทำลูกประคบสมุนไพร ซึ่งส่วนประกอบมีความแตกต่างกันเล็กน้อยตามแต่ละท้องถิ่น แต่มีส่วนประกอบหลัก คือ ไพล ขมิ้น และการบูร มาผสมรวมกับสมุนไพรอื่นๆ ได้แก่ ตะไคร้ พลับพลึง ส้มป่อย เป็นต้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาอาการปวดยังช่วยลดการใช้ยาแก้ปวดเกินความจำเป็น ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ จากการศึกษาของประพนธ์ อางตระกูล และคณะ (2560) พบว่าปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยที่ใช้ยาแผนปัจจุบันอย่างไม่สมเหตุผล โดยเฉพาะยาพาราเซตามอลที่มีปริมาณการใช้มากเกินความจำเป็น และมีผลกระทบต่อร่างกาย นอกจากนี้การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาดูแลสุขภาพยังช่วยลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศถึง 2,600 ล้านบาท/ปี (จิราพร ลิ้มปานานนท์, 2559)

สำหรับใบพลับพลึงนั้นเป็นสมุนไพรที่มีการนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพมาอย่างยาวนาน เพราะมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวด ลดบวม ช้ำ เคล็ดขัดยอก เมื่อนำมาผ่านความร้อนหรือนำไปย่างไฟจนใบนิ่ม แล้วนำไปพันหรือวางประคบบริเวณที่มีอาการปวดหรือบวม รวมถึงนำมาใช้ในการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด โดยใช้ใบพลับพลึงวางรองใต้หม้อเกลือที่ผ่านการเผาไฟ แล้วนำมาประคบบริเวณหน้าท้อง จะช่วยให้ขับน้ำคาวปลาไหลออกได้ดี มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และความร้อนยังช่วยเผาผลาญไขมันบริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องยุบ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554; คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2557; อรทัย เนียมสุวรรณ และศรายุทธ ตันเถียร, 2558) ในปัจจุบันมีการใช้ใบพลับพลึงในการรักษาอย่างเป็นรูปธรรม คือ วัดทุ่งบ่อแป้น ที่มีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาต ด้วยการนำใบพลับพลึงมาย่างไฟและนำมานวดประคบตามร่างกายที่มีข้อติดขัด หรือมีอาการปวดเมื่อย (ห้องสมุดประชาชนอำเภอห้างฉัตร ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอห้างฉัตร, 2554)

เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันกระบวนการขยายตัวของเมือง (Urbanization) ส่งผลกระทบต่อประชาชนในพื้นที่ ที่ดำเนินชีวิตแบบสังคมชนบทที่เป็นลักษณะชุมชนดั้งเดิม คือ คนในชุมชนมีอาชีพเกษตรกรรม ความเป็นอยู่แบบครอบครัวขยาย และมีความเอื้ออาทรกัน (ทัศนา พฤติการกิจ, 2558) โดยลักษณะความแตกต่างของชุมชนนั้นส่งผลต่อระบบสุขภาพ การเข้าถึงบริการทางสุขภาพ และนโยบายการส่งเสริม ป้องกัน ดูแล รักษา ของประชาชนในพื้นที่ (Khoong, Gibbert, Garbutt, Sumner, & Brownson, 2014) รวมถึงการใช้บริการการแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นเริ่มลดน้อยลง (คณะกรรมการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2560)

เขตภาษีเจริญ มีชุมชนที่มีลักษณะเป็นชุมชนดั้งเดิม แต่จากการขยายตัวของเมืองจึงเกิดลักษณะชุมชนที่หลากหลาย มีการเติบโตของที่อยู่อาศัยประเภทอาคารสูง บ้านจัดสรร และระบบขนส่งมวลชนที่ทันสมัย คือ รถไฟฟ้า ขณะเดียวกันส่งผลให้พื้นที่เกษตรกรรมลดลง ประชากรเปลี่ยนอาชีพเป็นการทำงานในเมือง เกิดพื้นที่รกร้าง และสัดส่วนประชากรต่อพื้นที่หนาแน่นมากขึ้น โดยแขวงปากคลองภาษีเจริญและแขวงบางแวกมีสัดส่วนประชากรหนาแน่นมากที่สุด (กุลธิดา

จันทร์เจริญ และเนตร หงษ์ไกรเลิศ, 2556) ชุมชนพูนบำเพ็ญเป็นชุมชนหนึ่งในแขวงบางแวก ซึ่งเป็นชุมชนดั้งเดิมมีความสัมพันธ์กันแบบระบบเครือญาติ ได้รับผลกระทบจากการขยายตัวของเมืองและเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ในปี 2554 จึงมีพื้นที่รกร้างที่เคยทำการเกษตรในอดีตหลายแห่ง อย่างไรก็ตามชุมชนพูนบำเพ็ญยังมีความเข้มแข็ง มีทรัพยากรท้องถิ่น และมีภูมิปัญญาด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของกมลศักดิ์ วงศ์ศรีแก้ว, จิระพงค์ เรืองกุน และสายใจ ชุนประเสริฐ (2560) จึงเป็นประเด็นนำมาสู่การศึกษาวิจัยครั้งนี้ที่คณะผู้วิจัยต้องการหารูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวด กรณีศึกษาการนวดประคบใบพลับพลึงในชุมชนกึ่งเมือง โดยชุมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ นำไปสู่ความยั่งยืนด้านสุขภาพต่อไป

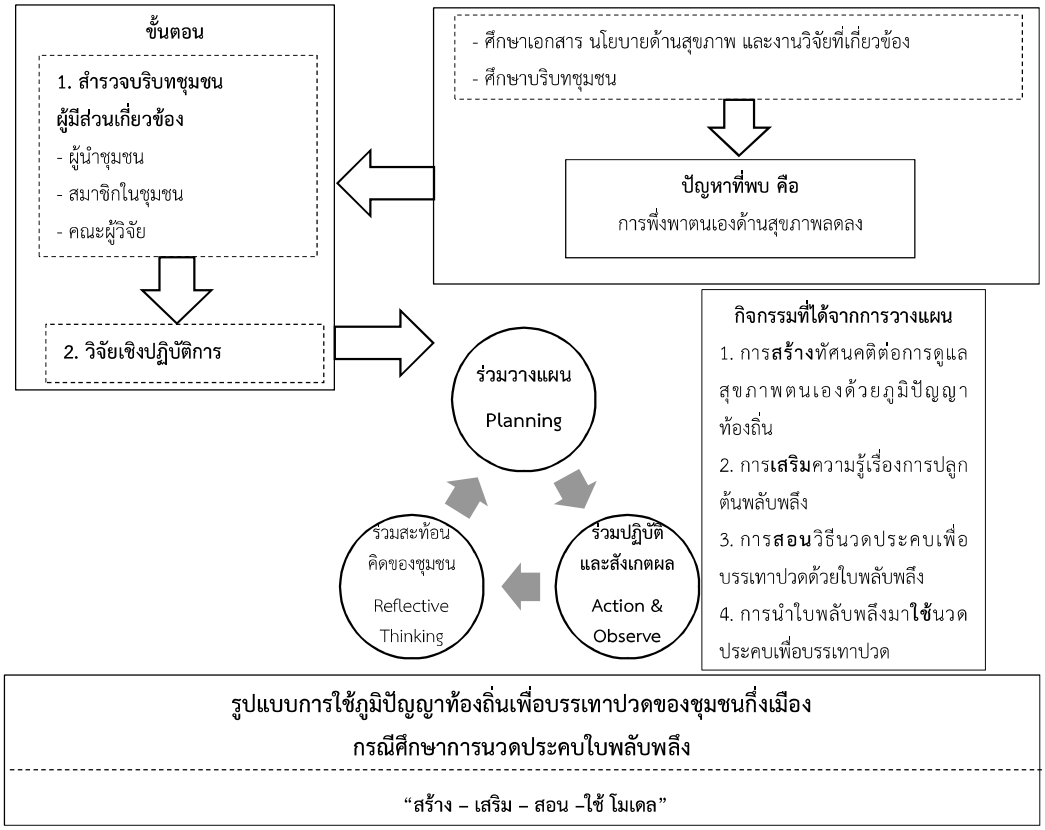
วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อ

1) ค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง

2) เสนอรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง กรณีศึกษาการนวดประคบด้วยใบพลับพลึง

ระเบียบวิธีการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)



ภาพที่ 1 วงจรของกรอบการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

พื้นที่ศึกษา เลือกพื้นที่แบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ ชุมชนพูนบำเพ็ญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนกึ่งเมือง มีพื้นที่การเกษตรดั้งเดิม มีร่องน้ำ ติดคลองบางเชือกหนัง และมีพื้นที่รกร้างเนื่องจากปัจจุบันไม่ได้ทำการเกษตร ชุมชนมีผู้นำชุมชนที่เข้มแข็งสนใจการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน มีปราชญ์ชุมชนที่มีความรู้เรื่องการปลูกต้นพลับพลึง รวมถึงเคยนำใบพลับพลึงมาใช้นวดประคบเพื่อลดอาการปวด มีหมอนวดแผนไทยในชุมชน สำหรับประชาชนพบว่ามีความสนใจในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรแต่ไม่ทราบวิธีการนำมาใช้ประโยชน์ ลักษณะทางกายภาพเหมาะสมกับการปลูกต้นพลับพลึง จึงนำมาสู่การขยายผลการศึกษาให้เกิดประโยชน์สูงสุดเชิงพื้นที่ คณะผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาพื้นที่ดังกล่าวสำหรับการวิจัยครั้งนี้

เนื้อหา ศึกษาวิถีและการเปลี่ยนแปลงของชุมชนด้านสุขภาพ กายภาพของพื้นที่ ทุนทางสังคม การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง ตลอดจนวิจัยเชิงปฏิบัติการรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง กรณีศึกษาการนวดประคบใบพลับพลึง

กลุ่มตัวอย่าง / ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักโดยวิธีการเลือกอย่างเจาะจง (Purposive Sampling) คือ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในบริบทของชุมชนพูนบำเพ็ญเป็นอย่างดี สามารถติดต่อสื่อสารได้ดี ยินดีให้ข้อมูลและเข้าร่วมในการศึกษา โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ประกอบด้วย

1) ผู้นำชุมชน 5 คน ได้แก่ ประธานชุมชน 1 คน ปราชญ์ชุมชน 4 คน

2) สมาชิกในชุมชน ได้แก่ ประชาชนในชุมชนอายุ 15 ปี ขึ้นไปที่สนใจในกิจกรรม 55 คน

3) คณะผู้วิจัย นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง 5 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 65 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกต การสนทนากลุ่ม และการจัดเวทีประชาคม เพื่อศึกษาบริบทของชุมชนเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง และใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาดำเนินงานในการศึกษา โดยประเด็นคำถามหลัก ๆ ที่ใช้สัมภาษณ์ เช่น ในชุมชนของท่านมีการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพหรือไม่อย่างไร ท่านมีการนำใบพลับพลึงมาใช้ประโยชน์ในการบรรเทาปวดหรือไม่อย่างไร การนำใบพลับพลึงมาใช้ในการบรรเทาปวดในชุมชนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. **ขั้นตอนสำรวจบริบทชุมชน** เป็นขั้นตอนศึกษาสำรวจบริบทของชุมชนถึงสถานการณ์การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวด นำข้อมูลที่สำรวจได้มาวิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงาน โดยเริ่มจากคณะผู้วิจัยลงพื้นที่ประสานไปยังประธานชุมชน เพื่อสำรวจการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวด สังเกตสภาพพื้นที่ทางกายภาพของชุมชน และสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนและสมาชิกในชุมชนที่สนใจ

2. **ขั้นตอนวิจัยเชิงปฏิบัติการ** เป็นขั้นตอนของการดำเนินการตามแผนปฏิบัติการที่กำหนดไว้ รวมถึงการติดตามผลการดำเนินงานและร่วมสะท้อนคิด ดังนี้

ขั้นที่ 1 การดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ เป็นขั้นการปฏิบัติ และการสังเกตผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ โดยใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การจัดเวทีประชาคมกับผู้นำชุมชน และสมาชิกในชุมชนที่สนใจ ซึ่งกิจกรรมที่ได้จากการวางแผนแบบมีส่วนร่วมนี้มี 4 กิจกรรม คือ 1) การสร้างทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น 2) การเสริมความรู้เรื่องการปลูกต้นพลับพลึง 3) การสอนวิธีนวดประคบเพื่อบรรเทาปวดด้วยใบพลับพลึง และ 4) การนำใบพลับพลึงมาใช้นวดประคบเพื่อบรรเทาปวด

ขั้นที่ 2 การติดตามผลการดำเนินงานและร่วมสะท้อนคิด ด้วยการสะท้อนคิดของชุมชน (Reflective Thinking) ประกอบด้วย ประธานชุมชน 1 คน ปราชญ์ชาวบ้าน 2 คน หมอนวดแผนไทย 3 คน ประชาชนในชุมชน 3 คน คณะผู้วิจัย 2 คน หลังการดำเนินงานในขั้นตอนที่ 2 โดยร่วมถอดบทเรียนรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดกรณีศึกษาการนวดประคบใบพลับพลึง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

วิจัยเรื่องนี้พัฒนาขึ้นภายใต้โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะกรณีบริบทเมือง เขตภาษีเจริญ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมโครงการโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการวิจัย และขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่าง / ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ทราบอย่างละเอียด การเผยแพร่และนำเสนอผลการวิจัยเผยแพร่ในภาพรวมของชุมชน ตลอดจนกลุ่มตัวอย่าง / ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องมีความสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการ รวมถึงมีสิทธิที่จะปฏิเสธและถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลต่อนักวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบสามเส้าจากข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมจากต่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูล และต่างวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งจากการสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา และการตีความ รวมถึงการวิเคราะห์จัดกลุ่มประเด็น เพื่อนำมาสร้างข้อสรุปจากการวิจัยและคืนข้อมูลให้ชุมชนเพื่อร่วมยืนยันและตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของข้อมูลอีกครั้ง

ผลการวิจัย

บริบทและพื้นที่ชุมชน

ชุมชนพูนบำเพ็ญ เป็นชุมชนเมืองที่มีความสัมพันธ์ของคนในชุมชนเป็นแบบเครือญาติ วิถีชีวิตของคนในชุมชนทำเกษตรกรรมมายาวนาน โดยความรู้ด้านการเกษตรมีการถ่ายทอดประสบการณ์การเพาะปลูกจากรุ่นสู่รุ่น แต่เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนรุ่นใหม่หันไปประกอบอาชีพอื่นแทนอาชีพเกษตรกรมากขึ้น จากการสำรวจข้อมูลชุมชนในวิถีและการเปลี่ยนแปลงของชุมชนด้านสุขภาพ โดยสรุป 2 ประเด็นหลักคือ 1. ต้นทุนทางสังคมของชุมชน และ 2. การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพชุมชน

1. ต้นทุนทางสังคมของชุมชน

1.1 ปัจจุบันชุมชนมีการขับเคลื่อนเพื่อให้เป็นพื้นที่สุขภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีแหล่งเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนริมคลองบางเชือกหนัง รณรงค์การทำเกษตรอินทรีย์นำมาบริโภคและจำหน่ายภายในชุมชน

1.2 ผู้นำชุมชนมีความเข้มแข็งกระตือรือร้นในการพัฒนาพื้นที่

1.3 ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนคือสมาชิกมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในชุมชน

1.4 มีปราชญ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น คือมีผู้สูงอายุที่มีองค์ความรู้ด้านการเพาะปลูกและมีประสบการณ์ในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ดูแลสุขภาพ มีประสบการณ์เคยนำใบพลับพลึงมาบรรเทาอาการปวดบวมของกล้ามเนื้อ

1.5 สมาชิกในชุมชนบางคนมีทักษะด้านการนวดแผนไทยและประกอบอาชีพนวดแผนไทยโดยรับจ้างนวดตามบ้าน

1.6 มีพื้นที่การเกษตรดั้งเดิมเป็นสวน มีร่องน้ำและแดดส่องถึง ซึ่งมีความเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของต้นพลับพลึง เพราะธรรมชาติของพลับพลึงเป็นพืชที่ชอบน้ำและแสงแดด และในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากเจ้าของพื้นที่ โดยให้ใช้พื้นที่สวนของตนเป็นพื้นที่นำร่องในการปลูกต้นพลับพลึง ดังบทสัมภาษณ์

“...อาชีพดั้งเดิมเป็นชาวสวน อย่างตานอบตานอ แกปลูกต้นไม้เก่ง ต้นพลับพลึงแกก็ปลูกไว้ข้างบ้านเยอะ ส่วนยายสำรวยแกก็ยินดีให้ใช้พื้นที่ในสวนของแกเป็นแปลงปลูกต้นพลับพลึงได้ เพราะแกไม่ได้ทำสวนแล้ว...” ผู้นำชุมชน

“...ในชุมชน ตอนนี้ก็มีหมอนวดแผนไทยนะ น่าจะ 3-4 คน ก็ไปรับจ้างนวดตามบ้าน ส่วนใหญ่ก็ไปรับจ้างข้างนอก แต่ถ้าเราทำให้เค้าสามารถทำงานได้ในชุมชน มันก็จะดีที่เค้าไม่ต้องไปทำงานไกลบ้าน...” ผู้นำชุมชน

“...อยากใช้ใบพลับพลึงเอามาประคบแก้ปวดบ้าง เพราะทุกวันนี้ปวดตรงไหนก็กินแต่ยาพารา...” ประชาชนในชุมชน

จากการศึกษาบริบทและพื้นที่ชุมชนถึงความเป็นไปได้ในการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ พบว่าชุมชนพูนบำเพ็ญเป็นชุมชนที่มีศักยภาพ เพราะมีความพร้อมของลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ มีทรัพยากรมนุษย์ และประชาชนมีความสนใจในการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลสุขภาพ จึงนำมาสู่การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

2. การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพชุมชน

2.1 สมาชิกในชุมชน เป็นผู้สูงวัย แต่ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว หากมีโรคเรื้อรังจะไปรับการรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 47 หรือโรงพยาบาลที่มีสิทธิรักษาพยาบาล

2.2 เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยจะใช้วิธีหายามารับประทานเอง เช่น ปวดเมื่อยตัวจะใช้การรับประทานยาแก้ปวด

2.3 ด้านการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อมาดูแลสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่มีการใช้สมุนไพรที่ปลูกเองมาประกอบอาหาร แต่ไม่ทราบถึงประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาบริบทชุมชนมาวางแผน (Planning) โดยผลการวางแผนคือมุ่งไปที่การสร้างทัศนคติเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีความรู้ เสริมทักษะในการปลูกและดูแลต้นพลับพลึงเพื่อให้ชุมชนมีต้นพลับพลึงไว้ใช้อย่างยั่งยืน รวมถึงการสอนทักษะการนวดประคบบรรเทาปวด เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพเมื่อมีอาการปวดเมื่อยเบื้องต้นได้ ตลอดจนมีการฝึกทักษะการนวดประคบให้เกิดความชำนาญแก่ผู้ที่นำใบพลับพลึงมาใช้นวดประคบเพื่อประกอบอาชีพ และเกิดความปลอดภัยแก่ผู้รับบริการ โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 กิจกรรม คือ 1) การสร้างทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น 2) การเสริมความรู้เรื่องการปลูกต้นพลับพลึง 3) การสอนวิธีนวดประคบเพื่อบรรเทาปวดด้วยใบพลับพลึง และ 4) การนำใบพลับพลึงมาใช้นวดประคบเพื่อบรรเทาปวด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง กรณีศึกษาการนวดประคบด้วยใบพลับพลึง

กิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม (Acting)	ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	ผลที่ได้จากกิจกรรม (Observing)
1. การสร้างทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น	เป็นการจัดเวทีประชาคมเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนได้ร่วมแสดงความคิดเห็น พร้อมกับสร้างความตระหนักให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญของการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ	- ผู้นำชุมชน - ปราชญ์ชาวบ้าน - ประชาชนที่สนใจ - คณะผู้วิจัย	จากเวทีประชาคม พบว่า มีประชาชนสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ต้องการปลูกต้นพลับพลึง 2) กลุ่มนำใบพลับพลึงไปใช้นวดเพื่อประกอบอาชีพ และ 3) กลุ่มประชาชนทั่วไปที่สนใจในกิจกรรม *“...ก็สนใจการใช้สมุนไพรอยู่แล้ว ทุกวันนี้ก็ต้มน้ำสมุนไพรดื่ม เพราะคิดว่าปลอดภัย...”* ประชาชนที่สนใจ *“...น่าสนใจดีนะ เพราะของพวกนี้ (ใบพลับพลึง) ในชุมชนก็มีอยู่แล้ว...”* ประชาชนที่สนใจ
2. การเสริมความรู้เรื่องการปลูกพลับพลึง	เป็นการจัดอบรมความรู้เกี่ยวกับการปลูกต้นพลับพลึง โดยนักวิชาการเกษตร จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อเสริมความรู้ในการปลูกและดูแลต้นพลับพลึงอย่างถูกต้อง	- ผู้นำชุมชน - ปราชญ์ชาวบ้าน - ประชาชน: กลุ่มที่ต้องการปลูกต้นพลับพลึง - ประชาชนที่สนใจ - วิทยากรเรื่องการปลูกต้นพลับพลึง คุณนพพล เกตุประสาท นักวิชาการเกษตร - คณะผู้วิจัย	ประชาชนให้ความสนใจในการอบรมเสริมความรู้เป็นอย่างมาก เพราะได้เห็นการสาธิตวิธีปลูกต้นพลับพลึงอย่างใกล้ชิด และเห็นแนวทางในการนำไปใช้ประโยชน์ *“...ดีนะที่เอามาสอน แต่ก่อนก็เห็นปลูกๆ กันไปเรื่อยๆ ไม่ได้ดูแลอะไร...”* ประชาชนที่สนใจ *“...เดี๋ยวจะขอต้นกล้าพลับพลึงไปปลูกที่บ้านบ้างนะ อยากมีเอาไว้ใช้บ้าง...”* ประชาชนกลุ่มที่ต้องการปลูกต้นพลับพลึง *“...ปลูกไปเรื่อยๆ พอโตเอามาใช้และก็ตัดขายได้...”* ปราชญ์ชาวบ้าน
3. การสอนวิธีนวดประคบเพื่อบรรเทาปวดด้วยใบพลับพลึง	เป็นการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการใช้พลับพลึงร่วมกับภูมิปัญญาท้องไทยอื่นๆ โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพเมื่อมีอาการปวดเมื่อยได้	- ผู้นำชุมชน - ประชาชน: นำใบพลับพลึงไปใช้นวดเพื่อประกอบอาชีพ - ประชาชนที่สนใจ - หมอนวดแผนไทยในชุมชน - วิทยากรเรื่องการนวด คุณถวิล อภัยนิคม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร - คณะผู้วิจัย	ประชาชนมีความสนใจเพราะได้ลงมือปฏิบัติฝึกหัดนวดและการนำใบพลับพลึงมาประคบร้อนเพื่อบรรเทาปวด ตามท่านวดที่วิทยากรได้สอน รวมถึงมีการนัดหมายเพื่อฝึกซ้อมนวดกันต่อในชุมชน *“...เรานัดกันมาฝึกท่านวดให้ชำนาญก่อนในทุกวันช่วงเย็น แล้วให้ครูกลับมาตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ จะได้ใช้พลับพลึงประคบได้ถูก...”* ประชาชนกลุ่มผู้นำใบพลับพลึงไปใช้นวดเพื่อประกอบอาชีพ *“...เราต้องฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญในปฏิบัติ เมื่อครูถวิลมาตรวจสอบว่าเราทำถูกต้องแล้ว พวกเราน่าจะเริ่มเปิดบริการการบรรเทาปวดด้วยพลับพลึงและนวดแผนไทยได้...”* ผู้นำชุมชน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม (Acting)	ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	ผลที่ได้จากกิจกรรม (Observing)
4. การนำใบพลับพลึงมาใช้นวดประคบเพื่อบรรเทาปวด	เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้ที่ผ่านการอบรมการสอนวิธีนวดประคบ มาฝึกหัดนวดประคบให้เกิดความชำนาญ มีความมั่นใจในการนวดให้กับผู้รับบริการ หรือผู้ที่มีอาการปวดเมื่อย และเกิดความปลอดภัยในบริการ เพื่อสามารถเปิดให้บริการนวดประคบในชุมชนได้	- ผู้นำชุมชน - ประชาชน: นำใบพลับพลึงไปใช้นวดเพื่อประกอบอาชีพ - ประชาชนที่สนใจ - หมอนวดแผนไทยในชุมชน - คณะผู้วิจัย	ประชาชนมีการใช้ใบพลับพลึงอย่างต่อเนื่องในชุมชน เพราะในชุมชนมีการฝึกนวดประคบด้วยใบพลับพลึงกันที่ศูนย์สุขภาพชุมชนและมีผู้รับบริการมาเป็นหุ่นในการฝึกซ้อม *“...นวดประคบร้อนด้วยใบพลับพลึงทำให้ไม่ต้องออกแรงเยอะ เหมือนนวดไทย...”* หมอนวดแผนไทยในชุมชน *“...นวดดีมาก รู้สึกกล้ามเนื้อมีแรงขึ้น รู้สึกว่าความร้อนของใบพลับพลึงเข้าไปในเนื้อ...”* ประชาชนทั่วไปในชุมชน *“ต้องประชาสัมพันธ์ ต้องให้รุ่นหลังมาฝึกมาเห็นสิ่งที่เราทำด้วย อยากให้เป็นลักษณะเด่นของชุมชนเรา เปิดเป็นสถานีเรียนรู้ในชุมชนได้...”* ผู้นำชุมชน

การติดตามผลการดำเนินงานและร่วมสะท้อนคิด (Reflecting)

คณะผู้วิจัยได้จัดสนทนากลุ่มกับผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน หมอนวดแผนไทยในชุมชน และประชาชนในชุมชน ได้แก่ ผู้ต้องการปลูกต้นพลับพลึง ผู้นำใบพลับพลึงไปใช้นวดประคบร้อน ผู้รับบริการนวดประคบร้อนด้วยใบพลับพลึง และสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าของพื้นที่ปลูกพลับพลึง เพื่อติดตามผลการดำเนินงานและให้ผู้ร่วมสนทนาได้แสดงความคิดเห็นสะท้อนคิดต่อการวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ โดยสรุปประเด็นได้ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังสิ้นสุดการวิจัย

ระดับบุคคล มีความรู้ในการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นมากขึ้น มีแนวทางในการประกอบอาชีพเสริม เพื่อให้มีรายได้เสริม ดังบทสัมภาษณ์

“...เวลาปวดเมื่อยจะได้ปีบนวดแบบนี้ได้ ไม่ต้องกินยาเยอะๆ...” กลุ่มประชาชนที่สนใจในกิจกรรม

“...ต้นพลับพลึงแถวบ้านมีปลูกไว้แต่ก่อนก็ไม่รู้ว่าเอามาใช้อะไร ตอนนี้ก็ตัดขายได้ และเอามาใช้ประคบร้อนได้...” ประชาชนกลุ่มที่ต้องการปลูกต้นพลับพลึง

“...ดีนะให้ปลูกพลับพลึงไว้ใช้ แล้วก็มีการใช้กันจริงๆ เมื่อก่อนก็ไม่มีรายได้เป็นแม่บ้าน รอรับส่งลูก แต่ตอนนี้ถ้ามีคนมานวดในชุมชนจริงก็จะได้มีรายได้โดยไม่ต้องออกไปทำงานข้างนอก คนที่มีที่ดินเขาก็ปลูกพลับพลึงไว้ขายได้ ตอนแรกก็ใช้พลับพลึงไม่เป็น แต่ตอนนี้สบายมาก รู้เลยว่าพลับพลึงแบบไหนที่ใช้ได้ ความร้อนประมาณไหนที่เหมาะสม...” หมอนวดแผนไทยในชุมชน

ระดับชุมชน ก่อให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชุมชนมีมากขึ้นจากการมาร่วมกิจกรรม

ร่วมกัน ตลอดจนชุมชนมีแนวคิดที่จะพัฒนาการต่อยอดเพื่อให้เกิดเป็นแหล่งเรียนรู้และให้บริการนวดประคบด้วยใบพลับพลึงภายในชุมชน ดังบทสัมภาษณ์

"...คุยกันมากขึ้นตอนที่มารับการนวดนี่แหละ ทุกทีก็อยู่แต่ในบ้าน ตอนนี้ได้ออกมาฝึกทำประคบพลับพลึงให้คนโน้นคนนี้และได้ใช้เองด้วย..." กลุ่มประชาชนทั่วไปที่สนใจในกิจกรรม

"...ต้องประชาสัมพันธ์ ต้องให้รุ่นหลังมาฝึกมาเห็นสิ่งที่เราทำด้วย อยากให้เป็นลักษณะเด่นของชุมชนเรา แล้วเปิดเป็นสถานีเรียนรู้ในชุมชนได้ อย่างการดูพลับพลึงว่าเหมาะสมกับการนำมาใช้หรือยังหลังจากย่างไฟ หรือการนวดต่าง ๆ ที่เรียนรู้มา อยากทำไว้ให้คนรุ่นต่อไป..." ผู้นำชุมชน

2. สะท้อนความคิดเห็นต่อการวิจัย พบว่าการวิจัยนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน ได้ความรู้เพิ่มเติมในการปลูกและดูแลต้นพลับพลึง นำใบพลับพลึงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพื่อมาดูแลสุขภาพ เกิดความภาคภูมิใจ และสามารถนำทักษะการนวดมาประกอบอาชีพได้ แต่ชุมชนมีความกังวลเรื่องความไม่ยั่งยืน

"...ตัวเองเป็นแม่บ้าน ทำงานบ้านกับรอรับส่งลูกไปโรงเรียน จะทำให้มีรายได้เสริม คิดว่าดีมาก แต่ก็กลัวจะไม่ยั่งยืน ไม่ต่อเนื่อง..." ประชาชนกลุ่มนำใบพลับพลึงไปใช้นวดเพื่อประกอบอาชีพ

"...ดีมาก ฉันเข้าฟังทุกครั้ง ได้ฝึกนวด วันแรกที่มานวดฉันปวดเข่า พอได้ลองใช้พลับพลึงประคบ ดีขึ้นนะ เห็นไหมฉันเอาผ้าพันออกได้เลย นี่ฉันก็ซื้อพลับพลึงตานอบไปปลูกไว้ใช้เอง และแอบลองทำลูกประคบที่ครูสอนด้วย ไปซื้อของมาลองทำอีกหน่อยว่าจะปลูกสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบไว้ที่บ้าน..." กลุ่มประชาชนทั่วไปที่สนใจในกิจกรรม

"...ฉันเป็นคนที่ออกไปรับจ้างนวด ที่ครูมาสอนไม่เหมือนกับที่ฉันนวดอยู่ นวดตามบ้านใช้เวลาคนละ 2 ชั่วโมง หมดแรงเลย ครูมาสอนใช้แรงน้อยกว่า แต่ฉันจะลืมเอาพลับพลึงประคบ มันยังไม่ชินใช้แต่พวกยาหม่องยานวด แต่ฉันว่าใช้พลับพลึงประคบมันเบาแรงนวดดี..." หมอนวดแผนไทยในชุมชน

3. รูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง กรณีศึกษาการนวดประคบด้วยใบพลับพลึง จากผลการศึกษานำมาสร้างโมเดลออกเป็น **"สร้าง-เสริม-สอน-ใช้ โมเดล"** ดังรายละเอียด

การสร้างทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นการชี้ประเด็นให้ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองภายใต้บริบททรัพยากรของชุมชนตนเอง ดังการศึกษาครั้งนี้ที่มุ่งไปที่การนำใบพลับพลึงมานวดประคบเพื่อบรรเทาอาการปวด ซึ่งนอกจากจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยคลายกล้ามเนื้อแล้ว ยังช่วยลดการใช้ยาแก้ปวดเกินความจำเป็นของร่างกาย

การเสริมเพิ่มเติมความรู้ในเรื่องที่ชุมชนมีทุนสังคมอยู่แล้ว จากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ประชาชนในชุมชนมีทักษะเรื่องการปลูกพืชอยู่แล้ว เนื่องจากเป็นอาชีพดั้งเดิมของบรรพบุรุษ ประกอบกับมีการปลูกต้นพลับพลึงอยู่ในพื้นที่ การเสริมเพิ่มเติมความรู้เรื่องการปลูกและดูแลต้นพลับพลึงเป็นการเพิ่มเติมความรู้ให้ประชาชนได้มีความเข้าใจในการการปลูกและดูแลต้นพลับพลึงได้อย่างถูกวิธี

การสอนความรู้ในเรื่องที่ชุมชนยังไม่มีหรือไม่ชำนาญ เป็นการสอนเรื่องการวิธีนวดประคบเพื่อบรรเทาปวดด้วยใบพลับพลึง เพราะจากการศึกษาพบว่าเมื่อมีอาการปวดเมื่อยประชาชนใช้

วิธีการรับประทานยาแก้ปวด คลายกล้ามเนื้อเพื่อดูแลตนเอง ซึ่งกิจกรรมนี้มีผู้สนใจเข้ารับการอบรมจำนวนมาก เนื่องจากเห็นว่ากิจกรรมมีความน่าสนใจ สามารถนำไปใช้ดูแลตนเองและคนในครอบครัวได้เพราะมีทรัพยากรหลักอยู่ในชุมชนแล้ว

การนำไปใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดอย่างถูกต้อง เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มาฝึกหัดนวดประคบให้เกิดความชำนาญ มีความมั่นใจ และมีความปลอดภัยในการนวด เพื่อให้นำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัว หรือนวดให้กับผู้รับบริการในรายที่นวดเพื่อประกอบอาชีพ

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดของชุมชนกึ่งเมือง การวิจัยนี้ได้สำรวจภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดชุมชนพูนบำเพ็ญ พบว่าชุมชนมีทุนทางสังคมที่สำคัญสามารถนำมาใช้ในการศึกษาคือใบพลับพลึง ซึ่งจากการศึกษาถึงสรรพคุณในการรักษาบรรเทาอาการปวด พบว่าใบพลับพลึงสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยลดอาการปวด บวม และทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวได้ (ดุจใจ ชัยวานิชศิริ และวสุวัฒน์ กิติสมประยูรกุล, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของ ณิชาภา พาราศิลป์, ศิรินทิพย์ คำฟู และอรรจน์มน ธรรมไชย (2560) พบว่าสมุนไพรที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถนำมาทำแผ่นประคบร้อนสมุนไพร ซึ่งช่วยลดความเจ็บปวดหลังช่วงล่างและสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้ดีกว่าการรักษาด้วยแผ่นประคบร้อนธรรมดา (ณิชาภา พาราศิลป์, ศิรินทิพย์ คำฟู และอรรจน์มน ธรรมไชย, 2560) นอกจากนี้ยังมีการนำใบพลับพลึงมาใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาตอย่างเป็นรูปธรรม คือ วัดทุ่งบ่อแป้น อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ซึ่งมีการนำใบพลับพลึงมาย่างไฟให้ร้อนจนใบนิ่ม แล้วนำไปประคบนวดตามร่างกาย ร่วมกับการนวดไทย การอบประคบ การแช่น้ำสมุนไพร (ห้องสมุดประชาชนอำเภอห้างฉัตร ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอห้างฉัตร, 2554) ดังนั้น การนำภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเฉพาะสมุนไพรที่หาได้ง่ายในชุมชนสามารถมาใช้ในการดูแลสุขภาพได้จริง ซึ่งอาจเป็นทางเลือก สำหรับการใช้เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อได้ และลดการใช้ยาแก้ปวดได้

2. รูปแบบการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อบรรเทาปวดชุมชนกึ่งเมือง กรณีศึกษาการนวดประคบด้วยใบพลับพลึง สามารถนำมาสร้างโมเดลออกเป็น **“สร้าง-เสริม-สอน-ใช้ โมเดล”** เพื่อขับเคลื่อนการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้เพื่อบรรเทาปวด ดังรายละเอียด

“สร้าง” มาจากการสร้างทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่าหากประชาชนมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพก็จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของสุคนธ์ธิกา นพเก้า, ภูดิท เตชาติวัฒน์, ปัทมา สุพรรณกุล และศันศนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ (2560) พบว่าบุคคลเมื่อมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองและเชื่อว่าการรักษาสุขภาพจะเป็นการป้องกันโรคจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้น และการดูแลสุขภาพนั้นควรนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์เหมาะสมกับชุมชน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ

ประภาส ขำมาก, สมรัตน์ ขำมาก และมาลิน แก้วมูณี (2558) พบว่าทัศนคติเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงค่อนข้างยาก ต้องใช้เวลาและอาศัยความเข้าใจจึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และทัศนคติเป็นตัวกำหนดการกระทำของมนุษย์ในทุกๆ ด้าน การให้ความรู้อย่างต่อเนื่องสามารถจะปรับเปลี่ยนทัศนคติได้ ดังนั้นการสร้างทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งก่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองทางสุขภาพภายใต้บริบทของชุมชน

“เสริม” เป็นการเพิ่มเติมองค์ความรู้เรื่องที่ชุมชนมีอยู่แล้วให้เกิดความแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น ถือว่าเป็นการนำเอาองค์ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน (Tacit knowledge) จากปราชญ์ชาวบ้าน และความรู้จากวิทยากรมาร่วมแลกเปลี่ยน เพื่อเสริมความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปลูกและการดูแลต้นพลับพลึงให้กับประชาชนที่สนใจได้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการป้องกันการสูญหายของภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งถือได้ว่าเป็นการถอดความรู้ภายในชุมชน (วิจารณ์ พานิช, 2549)

“สอน” เป็นการอบรมให้ประชาชนที่สนใจได้มีความรู้และได้ลงมือฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการนวดประคบ เพราะคุณค่าความสำคัญของการนวดไทยนั้น ผู้นวดต้องมีความรู้ทักษะการนวด จึงต้องผ่านการเรียนรู้เรื่องการนวดอย่างถูกวิธี เพื่อจะนำไปใช้คลายความปวดเมื่อยตนเองหรือดูแลบุคคลในครอบครัวได้โดยไม่เกิดอันตรายแก่ผู้นวดและผู้รับบริการ (มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนาโครงการฟื้นฟูการนวดไทย, 2551) ดังนั้นการสอนจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างองค์ความรู้ที่ให้ประชาชนได้นำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง เพราะหากทุกครัวเรือนหันมาพึ่งตนเองด้วยการนวดนอกจากจะช่วยลดการใช้ยาที่เกินจำเป็นและลดพิษภัยจากยาแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์ศาสตร์-ศิลป์การนวดไทย วัฒนธรรมอันอบอุ่นของไทย และสามารถพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพได้

“ใช้” เป็นการนำทรัพยากรภายในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนการใช้ให้เกิดความชำนาญ และจากการศึกษาพบว่าใบพลับพลึงสามารถนำมาปฏิบัติเพื่อใช้บรรเทาอาการปวดได้จริงและยังเป็นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยมาใช้ให้เกิดประโยชน์สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การสร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลายผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากล ที่ส่งเสริมให้มีการใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นและยาสมุนไพรสำเร็จรูปเพื่อให้สามารถนำมาแก้ปัญหาความเจ็บป่วยที่พบบ่อยในระดับครอบครัวและชุมชน (สำนักข้อมูลและประเมินผล กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2556) และในการนำใบพลับพลึงมาใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดนั้นต้องมีอุปกรณ์และขั้นตอนหลายขั้น ดังนั้นควรมีการพัฒนารูปแบบการนำใบพลับพลึงมาใช้ให้มีความสะดวกและง่าย สอดคล้องกับการศึกษาของณิชาภา พาราศิลป์, ศิรินทิพย์ คำฟู และอรรจน์มน ธรรมไชย (2560) ที่ศึกษาถึงผลทันทีของการรักษาด้วยแผ่นประคบร้อนสมุนไพรไทยต่ออาการปวดและความยืดหยุ่นของหลังส่วนล่าง โดยนำแผ่นประคบร้อนสมุนไพรไทยมาผ่านความร้อนด้วยไมโครเวฟหรือนำไปนึ่งก็สามารถนำมาใช้งานได้ ถือว่าเป็นการใช้งานที่สะดวกและรวดเร็ว อีกทั้งแผ่นประคบร้อนสมุนไพรไทยมีต้นทุนการผลิตต่ำกว่าแผ่นประคบร้อนมาตรฐาน เนื่องจากผลิตจากผ้าฝ้ายที่ราคาไม่แพงและใช้สมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น ถือว่าเป็นการพัฒนานวัตกรรมทางสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการสร้างนวัตกรรมสุขภาพที่ใช้ประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดจากใบพลับพลึง ให้มีรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีความสะดวกต่อการใช้งาน รวมถึงการขยายผลการศึกษาโดยการนำโมเดล “สร้าง-เสริม-สอน-ใช้” ไปใช้ในชุมชนอื่นๆ ที่มีภูมิปัญญาท้องถิ่นทางสุขภาพเป็นทุนทางสังคม เพื่อให้เกิดการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองบนพื้นฐานของทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น หรือการต่อยอดนวัตกรรมเชิงพาณิชย์และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กมลศักดิ์ วงศ์ศรีแก้ว, จิระพงค์ เรืองกุน และสายใจ ชุนประเสริฐ. (2560). การพัฒนาชุมชนเข้มแข็ง: กรณีศึกษาชุมชนพูนบำเพ็ญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. *วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต,* 5(1), 46-57.

กรมการแพทย์แผนไทยและกรมการแพทย์ทางเลือก. (2560). *แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข สู่แผนยุทธศาสตร์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ ทางเลือก (2560 - 2564)* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: https://is.gd/6J8BDe, สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2562.

กุลธิดา จันทร์เจริญ และเนตร หงษ์ไกรเลิศ (2556). *การพัฒนาชุมชนเขตเมือง: การศึกษาบริบทพื้นที่ชุมชนเมือง เพื่อการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร.* กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม.

คณะกรรมการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2560). *ยุทธศาสตร์ การพัฒนาภูมิปัญญาไท สุขภาพวิถีไท ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 - 2564)* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: https://is.gd/6D1JdE, สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2562.

คณะกรรมการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข. (2535). *แผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 – 2539).* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: http://dl.parliament.go.th/backoffice/viewer/viewer.php. สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2562.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) กระทรวงสาธารณสุข. 2559. *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564).* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/HealthPlan12_2560_2564.pdf. สืบค้นเมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2562.

คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลา นครินทร์. (2557). *การทับหม้อเกลือ.* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก:http://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=15. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2562.

จิราพร ลิ้มปานานนท์. (2559). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพต่อยอดวิถีชุมชนในระบบสุขภาพไทย* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: https://phpp.nationalhealth.or.th/ธรรมนูญ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนทุนวิจัย ผศ.ดร.กุลธิดา จันทร์เจริญ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม และเจ้าหน้าที่ ที่ช่วยในการประสานงาน ตลอดจนคุณรัตนประโชติ พูนบำเพ็ญ เป็นผู้นำชุมชน และประชาชนในชุมชนพูนบำเพ็ญที่มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้

ว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ/ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ-สู่ยุคประเทศไทย-4-0, สืบค้นเมื่อ 17 กันยายน 2561.

ณิชาภา พาราศิลป์, ศิรินทิพย์ คำฟู และอรรจน์มน ธรรมไชย. (2560). การเปรียบเทียบผลของแผ่นประคบร้อนสมุนไพรไทยและแผ่นประคบร้อน ในการรักษาผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง: การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม. *ศรีนครินทร์เวชสาร,* 32(4), 372-378.

ดุจใจ ชัยวานิชศิริ และวสุวัฒน์ กิติสมประยูรกุลม. (2553). *ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์.

ทัศนา พฤติการณ์กิจ. (2558). บริบทชุมชนภายใต้สังคมกึ่งเมืองกึ่งชนบท. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น,* 9(1), 7-15.

ประพนธ์ อางตระกูล, วรสุดา ยูงทอง, โพยม วงศ์ภูวรักษ์, ณัฐาศิริ ฐานะวุฑฒ์, นันทวรรณ กิติกรรณากรณ์, อนันต์ชัย อัศวเมฆิน, และวรรษมณ อ่อนดี. (2560). การพัฒนามาตรการจัดการความเสี่ยงจากการใช้ยาในประเทศไทย: กรณีศึกษายาพาราเซตามอล. *วารสารอาหารและยา,* (มกราคม-เมษายน 2560), 61-74.

ประภัสสร ทองยินดี. (2558). *ภูมิปัญญาไทย: องค์ความรู้ที่มีคุณค่าและประโยชน์ต่อสังคม ไทย* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: https://www.stou.ac.th/study/sumrit/10-58(500)/page3-10-58(500).html, สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2562.

ประภาส ขำมาก, สมรัตน์ ขำมาก และมาลิน แก้วมูณี. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้,* 2(3), 74-91.

มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนาโครงการฟื้นฟูการนวดไทย. (2551). *คู่มือการนวดไทยในการสาธารณสุขมูลฐาน*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

วิจารณ์ พานิช. (2549). *การจัดการความรู้ ฉบับนักปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ฝ่ายโรงพิมพ์ บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). *ประคบ "พลับพลึง" แก้เคล็ดขัดยอก.* (ออนไลน์),เข้าถึงจาก: https://is.gd/utnTQb. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2562.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *บรรเทาอาการปวดเมื่อยด้วยลูกประคบสมุนไพร.* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: https://is.gd/6oJjXc. สืบค้นเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2562.

สำนักข้อมูลและประเมินผล กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *รายงานการสาธารณสุขไทย ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก 2554 – 2556.* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: http://oie.dtam.moph.go.th/images/Chapter%20of%20article_cat3/reports2554-2556/2-PrefaceAndTableOfContents.pdf. สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2562.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข)* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: https://waa.inter.nstda.or.th/stks/pub/2017/20171117-MinistryofPublic Health.pdf, สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2562.

สุกิจ ไชยชมพู, พูนสุข ช่วยทอง, วิราสิริริ์ วสีวีรสิวิ์ และสุนันท์ ศลโกสุม. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของประชาชน ในเขต 11 กระทรวงสาธารณสุข. *วารสารเกื้อการุณย์,* 19(2), 60-74.

สุคนธ์ธิกา นพเก้า, ภูดิท เตชาติวัฒน์, ปัทมา สุพรรณกุล และศันศนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์. (2560). ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ,* 11(2), 1-10.

ห้องสมุดประชาชนอำเภอห้างฉัตร ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอห้างฉัตร. (2554). *วัดทุ่งบ่อแป้น ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยอัมพฤกษ์ – อัมพาต และปฏิบัติธรรม.* (ออนไลน์), เข้าถึงจาก: http://www.nfehangchat.com/library5113/showac5.php?no_pp=823. สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2562.

อรทัย เนียมสุวรรณ และศรายุทธ ตันเถียร. (2558). พืชสมุนไพรที่ใช้ดูแลสุขภาพสตรีจากอุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา จังหวัดกระบี่. *วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา,* 20(1), 118-132.

Khoong, E. C., Gibbert, W. S., Garbutt, J. M., Sumner, W., & Brownson, R. C. (2014). Rural, suburban, and urban differences in factors that impact physician adherence to clinical preventive service guidelines. *The Journal of Rural Health*, 30(1), 7-16.