

ชื่อเรื่อง: ผลของการให้การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองโดยใช้ SKT สมานธิบำบัด ต่อระดับความสบาย และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

ผู้ดำเนินผลงาน: นางสาวปวีณรัตน์ พิมล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หน่วยงาน: งานการพยาบาลผู้ป่วยใน/ประคับประคอง โรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย

การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองมุ่งเน้นการเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งผู้ป่วยในระยะท้ายส่วนใหญ่มักเผชิญกับอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ความปวด ความเหนื่อยล้า และความวิตกกังวล การจัดการอาการโดยไม่ใช้ยาด้วยเทคนิคสมานธิบำบัด SKT ซึ่งเป็นนวัตกรรมมีเวชบูรณาการกับสมานธิและการหายใจ จึงเป็นทางเลือกที่สำคัญในการส่งเสริมความสบาย การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) [หรือระบุตามจริง เช่น การศึกษาเชิงทดลองเบื้องต้น] มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิค SKT สมานธิบำบัดต่อระดับอาการรบกวนและความสบายของผู้ป่วยประคับประคอง ดำเนินการในกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยที่เข้ารับการดูแลแบบประคับประคอง จำนวน [ระบุจำนวน]50 ราย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย รูปแบบการฝึกสมานธิบำบัด SKT [ระบุท่าที่ใช้ เช่น ท่าที่ SKT1 “นั่งผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต” , SKT3 นั่งยืดเหยียด ผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต SKT 5” ยืด เหยียดอย่างไทย เหยียวายกาย ประสานจิต. SKT6 เทคนิคการฝึกสมานธิการเหยียวายไทยจินตภาพ และSKT8 “การนวดสัมผัสจุดประสาทเพื่อการเหยียวาย] และแบบประเมินอาการรบกวน Edmonston Symptom Assessment System (ESAS) Palliative Performance Scale (PPS) แบบประเมินความเครียด (ST5) และแบบประเมินซิมเศร่า (2 Q’9 Q) ADL

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการดูแลโดยใช้ SKT สมานธิบำบัดอย่างต่อเนื่อง กลุ่มเป้าหมายมีระดับความปวด ความวิตกกังวล และอาการหอบเหนื่อยลดลงอย่างมีนัยสำคัญ [หรือระบุว่าลดลงเฉลี่ยเท่าใด] ขณะที่คะแนนความสบายและระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมเพิ่มสูงขึ้น ผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายและควบคุมการหายใจได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความพึงพอใจต่อระบบการดูแลอยู่ในระดับมากที่สุด การศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่า SKT สมานธิบำบัดเป็นนวัตกรรมการดูแลที่มีประสิทธิภาพ สามารถทำได้ง่ายที่ข้างเตียง และไม่มีค่าใช้จ่าย จึงมีข้อเสนอแนะให้บูรณาการเทคนิคดังกล่าวเข้าเป็นส่วนหนึ่งของแนวปฏิบัติมาตรฐานในการดูแลผู้ป่วยประคับประคอง พร้อมทั้งถ่ายทอดทักษะให้แก่ญาติหรือผู้ดูแลเพื่อให้เกิดการดูแลที่ต่อเนื่องทั้งในโรงพยาบาลและเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและจากไปอย่างสงบตามเจตจำนง

คำสำคัญ: การดูแลแบบประคับประคอง, SKT สมานธิบำบัด, ความสบาย, คุณภาพชีวิต, โรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม:

- ในส่วนวิธีการดำเนินงาน: "ท่าของ SKT" ที่ใช้บ่อยๆ (เช่น ท่าที่ 1 นั่งยืดผ่อนคลาย หรือท่าที่ 3 นั่งสมานธิ ผสานเทคนิคหายใจ) จะช่วยให้งานดูมีรายละเอียดชัดเจนขึ้นค่ะท่าที่1
- (SKT 1) “นั่งผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต” เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมานธิด้วยการหายใจเข้าทาง จมูกลึก ๆ และหายใจออกทางปากช้า ๆ 1. ถ้าหากนั่งให้หงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ทำนองหงาย

ให้วางแขนข้างลำตัวหงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง 2. ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 กลั้นหายใจ นับ 1-3 ช้า ๆ (3 วินาที) แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยล้มตาคืนช้า ๆ 3. ให้ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน นอนไม่หลับ ด้วยการปรับ ประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,6,10 (Chemoreceptors และ Photoreceptors) ในช่วง การหายใจเข้าลึก และปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาท Gustation และเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7,9,10 “ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้”

- ท่าที่ 3 (SKT 3) “นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต” 1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบายเหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วค่อยเป่าลมหายใจ ออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้งหายใจแบบนี้ 3-5 ครั้ง (ดังรูปที่ 1) 2. หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไป ด้านหน้า ค่อยๆลูบจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้า ให้ปลายมือจรดข้อเท้าหรือนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วคราวนับ 1-3 ประมาณ 3 วินาที(ดังรูปที่ 2) 3. ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่า พร้อมกับค่อยๆเอนตัวลงไปข้างหลัง เยกหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำกัน 30 รอบ แล้วค่อยๆล้มตาคืนช้าๆ นั่งตัวตรง ตามปกติ ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ไขมันในเลือด และอาการปวดเข้าปวดกล้ามเนื้อต้นคอ หลัง ต้นแขน อากาศ ท้องอืด นอนไม่หลับ ลดความดันโลหิต และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี ด้วยการควบคุมและปรับ ประสาทรับรู้ความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง การทำงานของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ,11,12 และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise และปรับ ประสาทรับรู้ ที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น (Proprioceptors)“ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดพุงและลดระดับน้ำตาล ในเลือดได้เป็นอย่างดี
- ท่าที่ 5 (SKT 5) “ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวายากาย ประสานจิต” 1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบายเช่นท่าที่ 2 เข่าตึง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ผี๊กทั้งหมด 5 รอบ 2. สูดลมหายใจเข้า - ออกช้า ๆ 1 ครั้ง (ดังรูปที่ 1) ค่อย ๆ โน้มศีรษะ ตัวและแขนลงไปพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ 1 หายใจเข้า - ออก ครั้งที่ 2 ค่อยๆโน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อม ๆ กันช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ 2 หายใจเข้า - ออก ครั้งที่ 3 ค่อย ๆ โน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อม ๆ กันช้า ๆ ผี๊ก หายใจและโน้มตัวลงไปเรื่อย ๆ จนครบจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจะจรดกับพื้นพอดี(ดังรูปที่ 3) หายใจ เข้า - ออกปกติ 10 ครั้งในท่าก้ม ต่อจากนั้นหายใจเข้าและออกช้า ๆ 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นเรื่อย ๆ ตาม จังหวะการหายใจจนครบ30 ครั้ง ศีรษะ แขน ต้นแขนแนบหู อยู่ในท่าตรง นับจังหวะเข่าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิมดังรูปที่ 1 3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 - 5 กลั้นลมหายใจนับ 1 - 3 ช้า ๆ แล้วผ่อนลมหายใจ ออกทางปากช้า ๆ นับ 1 - 5 อีกครั้ง ผี๊กทั้งหมด 5 รอบ 4. ค่อย ๆ แยกฝ่ามือออกจากกันช้า ๆ แขนตรงและเหยียดในท่าหงายมือ ค่อย ๆ ลดระดับมือลง พร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ พร้อมกับนับจะงอไปเรื่อย ๆ จนถึง 30

เช่นเดียวกับท่าที่ 2 5. ปฏิบัติวันละ 1 – 2 รอบสำหรับผู้สูงอายุหรือ ผู้ที่ร่างกายไม่พร้อม ให้ฝึกในท่านั่งก็ได้ ถ้าฝึกในท่า นั่งต้องนั่งเก้าอี้ครั้งกัน ขาของเก้าอี้ต้องมั่นคง วางขาหลังของเก้าอี้ให้ชิดผนังเพื่อป้องกันการลื่นขณะก้มและ โน้มตัวลง เท้าต้องวางราบขนานกับพื้น ฝึกเช่นเดียวกับท่ายืน กลไกของเทคนิคนี้จะช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ และเยียวยาให้ผู้มีปัญหาระบบ กล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก เพิ่มภูมิต้านทาน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้นด้วยการควบคุมและปรับการทำงานของประสาทส่วนกลาง ประสาท รับความรู้สึกบริเวณ ไชสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองทั้ง 12 คู่ ร่วมกับ การกดจุด และการ ออกกำลังกายแบบ Isometric exercise “เทคนิค: ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ หายใจช้า ๆ จึงจะได้ ประโยชน์สูงสุด โดยเริ่มจากวันละ 30 จังหวะ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในวันต่อ ๆ ไป ช่วยป้องกันและ เสริมสร้างสุขภาพได้อย่างดี”

- ท่าที่ 8 (SKT 8) “การนวดสัมผัสจุดประสาทเพื่อการเยียวยา” การบำบัดจะทำไม่น้อยกว่า 10 รอบ รอบ ละ 7 ขั้นตอน ดังนี้ 1. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วชี้เอานิ้วชี้ทั้งสองข้างมาวางเรียงคู่กันแล้ววางแตะปลายนิ้วชี้ ตรงกึ่งกลาง หน้าผากตรงเหนือหว่างคิ้วลากขึ้นมาจนถึงไฝม ขยับมือลากนิ้วชี้เบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือน กระดาษทิชชู ลากสลับนิ้ว แตะสลับ กันเบาเร็ว นับ 40 ครั้ง 2. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง วางแตะไว้ตรงกึ่งกลางเหนือคิ้วโดยให้ปลายหัวแม่มือต่อกันแล้วลากมือทั้งสองข้างออกจากกันเป็นเส้นตรง ไปถึงไฝมตรงขมับ ลากมือให้นิ้วแตะเบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบา เหมือนกระดาษทิชชูทำซ้ำ 40 ครั้ง 3. ตั้งฝ่ามือ ทั้งสองข้างนิ้วไม่เกร็ง วางมือไว้ที่ขมับโดยให้นิ้วกลางแตะที่หางคิ้วตรงขมับลากมือเหมือน ชักข้อศอกเข้า หาดหัวเรา ลากมือให้นิ้วแตะเบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาษทิชชูทำซ้ำ 40 ครั้ง 4. กำกำปั้นหลวมๆ ชู นิ้วชี้เอานิ้วชี้ทั้งสองข้างมาวางเรียงคู่กันแล้ววางแตะปลายนิ้วชี้ตรงไฝมเหนือหู ด้านซ้ายแล้วเดินนิ้วชี้แตะ สลับนิ้วต่อนิ้วเบาๆ ไล่มาตามไฝมให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาษทิชชู ไล่จากหูซ้าย มาจนถึงหูขวาไปกลับ 2 รอบทั้งหมดนับ 40 ครั้ง 5. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางเรียงคู่กันแตะไว้ตรงไฝม กึ่งกลางหน้าผาก แล้วลาก นิ้วหัวแม่มือลงมาถึงจุดกึ่งกลางกระหม่อมลากสลับซ้ายขวาโดยลากเบาๆ บน เส้นผมไม่ต้องให้โดนหนังศีรษะ แค โคนเส้นผมสัญญาณสื่อประสาทก็จะวิ่งตามลงไป นับ 40 ครั้ง 6. ยกมือ ทั้งสองข้างนิ้วทำขยุ้มหลวมๆ ใช้ปลายนิ้วทั้งสิบแตะบนเส้นผมทำท่าคล้ายสระผมแต่สัมผัส เบาเหมือน กระดาษทิชชู ทำสองมือพร้อมกัน 40 ครั้ง 15 7. ใช้นิ้วมือทั้งสิบซ้อนเส้นผมจากข้างหูกระตักเบาๆ ย้ายมือ ซ้อนผมมากระตักเบาๆ ให้ทั่วหนังศีรษะ ทำ 40 ครั้ง พอครบ 7 ท่า ก็เริ่มจากท่า 1 – 7 เรียงตามลำดับวน ไปให้ครบ 10 รอบ ทั้งผู้ให้-ผู้รับให้มีสมาธิอยู่กับ ลมหายใจ การใช้ SKT 8 เหมาะกับผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วย เรื้อรัง ผู้ป่วยวิกฤต คนไข้ระยะสุดท้าย ผู้ป่วยไมเกรน ลดความก้าวร้าวในผู้ป่วยออทิสติก การใช้ SKT 8 เพื่อบำบัดกรณีผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินต้องเคลื่อนไหวนิ้วมือค่อนข้างเร็ว แต่ถ้าเป็นผู้ป่วย เรื้อรังนอนนิ่งติดเตียง ไม่รู้สึกตัวท่าแบบช้า ๆ ได้ ข้อควรระวัง 1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่รัดตึง 2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป 3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป 4. จิตจะต้องเป็น สมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้าง ๆ เป็นต้น 5. ควรควบคุม อารมณ์และความคิดให้หนึ่ง ไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก 6. ระวังการถูกรบกวน ทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ 7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ 8. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือ หน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที 9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย 10. ควร เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต ในการ ฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัด เอสเคที(SKT) เพื่อการเยียวยาผู้ฝึกต้องมีความตั้งใจ สนใจ อุดหนุน จึงจะได้รับผลดี

ในการฝึก ผู้ฝึก ไม่มีความจำเป็นต้องรู้เรื่องวิชาการไปทุกเรื่อง เพราะสมาธิบำบัด เป็น นวัตกรรม วิธีการ เกิดจากการสังเคราะห์องค์ความรู้ ทดสอบ วิจัย ใช้เวลานาน ใช้งบประมาณใน การค้นคว้า ผู้ปฏิบัติเป็น ผู้นำผลิต องค์ความรู้ไปใช้ ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และเพื่อนำไปบอกคนอื่น ซึ่งการเรียนรู้ ต้องมีความรู้ ทั้ง รู้จัก (ชื่อ) รู้จำ (อบรมจำ วิธีการ) รู้จริง (ปฏิบัติเอง) และรู้แจ้ง (ผลที่เกิดจาก การปฏิบัติ ส่งต่อ)

- ในส่วนผลการศึกษา:
- เก็บข้อมูล ตุลาคม 2568 – 11 พฤษภาคม 2569
- *ผู้ป่วย 325 ราย พบคะแนนความปวด Pain score ลดลง 1-3 คะแนน ในจำนวนผู้ป่วย 15 ราย
*ผู้ป่วย 50 คน รู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวล 47 ราย
* ผู้ป่วย 3 ราย (กินยาไม่สม่ำเสมอ) ประสาน 1669 นำส่งโรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย