

สุขภาพองค์รวมที่ดีด้วย Medical Wellness



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

สุขภาพองค์รวมดีด้วย Medical Wellness

จัดทำโดย : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
พิมพ์ที่ : บริษัทปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด

บรรณาธิการ

ทพญ.นลินา ตันตินิกา

คณะผู้จัดทำ

งามเนตร เอี่ยมนาคะ

ปัทมา พันธระออ

บุษริกรณ์ เสี่ยงล้ำ

วัชลาวลี ร่มเย็น

กญ.ชฎิลพร ธาณิตะกุล



คำนำ

หนังสือ “สุขภาพองค์รวมดีด้วย Medical Wellness” เล่มนี้ เป็นชุดความรู้เล่มแรก ที่กองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จัดทำขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ เพื่อจัดการความรู้ต้นบริการทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพ ในสถานพยาบาลที่ส่งเสริมและสนับสนุนการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Health & Well-being) ของผู้คน ในลักษณะของการให้คำอธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเวชศาสตร์การแพทย์ที่เข้าใจง่าย ทำให้ทราบถึงความเป็นมา รวมทั้งพัฒนาการขององค์ความรู้ด้านสุขภาพและวิทยาการทางการแพทย์ที่อยู่ในความสนใจ และเป็นความปรารถนาของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยกลุ่มส่งเสริมวิชาการและมาตรฐานภาครัฐ ซึ่งเป็นผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมข้อมูลสำคัญและความรู้ที่เกี่ยวข้อง มาจัดเรียงเนื้อหาประกอบการยกตัวอย่างบริการทางการแพทย์และสุขภาพที่มีการจัดบริการรวมทั้งโอกาสทางการพัฒนาตามความก้าวหน้าของศาสตร์การแพทย์แม่นยำ และสุขภาพองค์รวมที่ครอบคลุมการจัดบริการทั้งในด้านการวินิจฉัย ส่งเสริมป้องกัน รักษา ฟื้นฟูสุขภาพ ตลอดจนการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน





กองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ หวังว่าหนังสือชุดความรู้ “สุขภาพองค์รวมดีด้วย Medical Wellness” เล่มนี้ จะช่วยสนับสนุนการพัฒนาและจัดการความรู้ด้านเวชศาสตร์ที่ประชาชนทั่วไปสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้โดยง่าย รวมทั้งผู้ประกอบการธุรกิจบริการสุขภาพและการแพทย์ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในการจัดบริการเพื่อตอบสนองต่อความต้องการมีสุขภาพองค์รวมที่ดีของผู้คนได้อย่างมีมาตรฐานที่ถูกต้องตามกฎหมาย มีหลักวิชาการสนับสนุนการให้บริการที่ปลอดภัยและมีประสิทธิผล ซึ่งกองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ จะพัฒนาเนื้อหาและขยายผลการใช้ประโยชน์ความรู้เหล่านี้ในวงกว้างให้เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่ประชาชน ไปพร้อมกับการส่งเสริมทางวิชาการเพื่อยกระดับการพัฒนาขีดความสามารถของการประกอบธุรกิจบริการสุขภาพของประเทศไทยต่อไป

กลุ่มส่งเสริมวิชาการและมาตรฐานภาครัฐ
กองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ
เมษายน 2567



เมื่อผมได้เห็นหนังสือ “สุขภาพองค์รวมดีด้วย **Medical Wellness**” ที่จัดทำขึ้น โดยกองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพเล่มนี้ ทำให้ผมรู้สึกชื่นชมเป็นอย่างยิ่ง ต่อความตั้งใจและความพยายามในการจัดการความรู้ ของกลุ่มงานส่งเสริมวิชาการและมาตรฐานภาครัฐ ที่ได้สร้างสรรค์การเรียนรู้ทางวิชาการใหม่ๆ

ที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน เพิ่มเติมศักยภาพในการพัฒนาบริการของผู้ประกอบ ธุรกิจเวชภัณฑ์ทางการแพทย์ รวมทั้งเป็นหลักวิชาการที่สนับสนุนการเติบโตของเศรษฐกิจสุขภาพ หรือ Wellness Economy ให้เป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมทางการแพทย์และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทย ให้เป็นไปตาม เป้าหมายของยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาเศรษฐกิจสุขภาพและสังคมสุขภาวะที่ประชาชนทุกกลุ่มวัยสามารถเข้าถึงได้ ในวิถีการดำเนินชีวิตและการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุของค์รวมในสภาพแวดล้อมของสังคมที่ตนอาศัยอยู่

ผมเชื่อว่าท่านผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะเพลิดเพลินกับการเรียนรู้ที่เข้าใจได้ง่าย รวมทั้ง ก่อเกิดแรงบันดาลใจหรือความคิดใหม่ๆ ที่ท่านจะสามารถนำไปต่อยอดทางการพัฒนาทั้งในด้านการดูแลตนเอง ให้มีความสุของค์รวมและความเป็นอยู่ที่ดี รู้เท่าทันพัฒนาการความรู้ด้านบริการสุขภาพ และผู้ประกอบธุรกิจเวชภัณฑ์ทางการแพทย์ก็สามารถปรับตัวเพื่อใช้ประโยชน์วิทยาการทางการแพทย์ในการสร้างมูลค่าเพิ่มของบริการได้อย่างถูกต้อง ตามหลักวิชาการและกฎหมายที่เกี่ยวข้องต่อไป

พท.อาคม ประดิษฐสุวรรณ
รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
เมษายน 2567

สารบัญ

คำนำ

3

คำนิยาม

5

ประเทศไทย

กับโอกาสของการ
ขับเคลื่อนเศรษฐกิจ

สุขภาพ

7

การแพทย์
แผนดั้งเดิม
(Traditional
Medicine)

19

นิยาม

23

Medical
Wellness
คืออะไร

25

ความสำคัญ
ของการดูแล
สุขภาพ
แบบเวลเนส

29

Medical
Wellness

เวลาทางการแพทย์

21

บริการด้าน
Medica
Wellness

30

การแพทย์แม่นยำ
กับการดูแล
สุขภาพส่วนบุคคล
(Precision Medicine
for Well-being)

32

การให้คำปรึกษา
ด้านสุขภาพและ
เวลเนส
(Health and
Wellness Coach)

35

พัฒนาการ

ของการดูแลสุขภาพ
แบบองค์รวม²

10

บริการด้าน
Medica
Wellness

30

สรุป

38

อ้างอิง

39

ประเทศไทย กับโอกาสของการ ขับเคลื่อนเศรษฐกิจ สุขภาพ



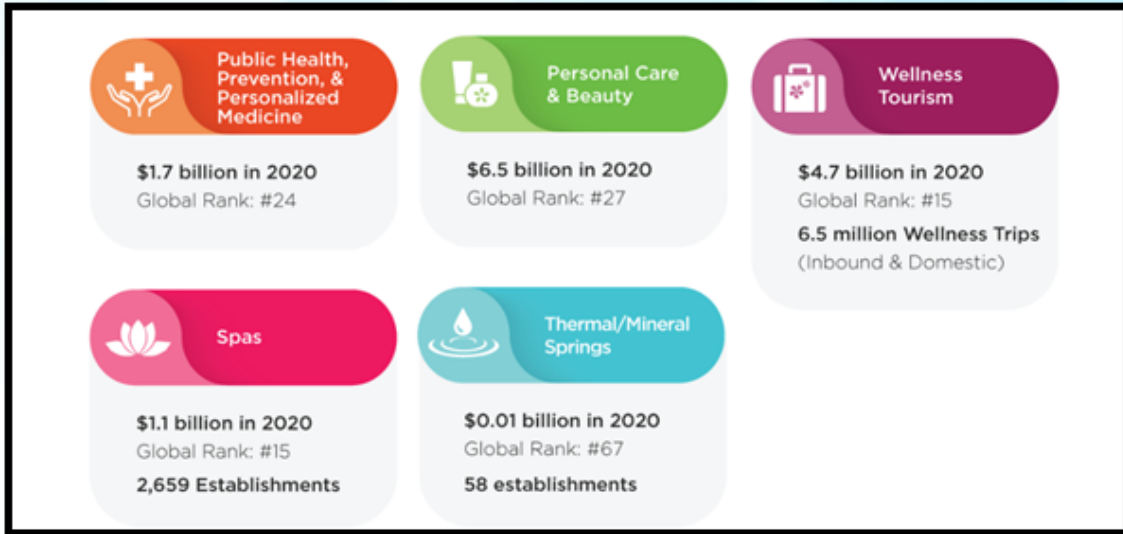
ประเทศไทยได้รับการยกย่องว่าเป็นจุดหมายปลายทาง การท่องเที่ยวชั้นนำมาช้านาน เนื่องจากมีขีดความสามารถทาง การท่องเที่ยวที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยว ทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ประเทศไทย มีชื่อเสียงติดอันดับโลกด้านบริการการแพทย์และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ส่งมอบประสบการณ์และบริการที่ประทับใจในสภาพแวดล้อม เชิงวัฒนธรรมความเป็นไทย ซึ่งส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้และปฏิบัติ เพื่อการมีชีวิตที่ดี อยู่ดีมีสุข สุขภาพองค์รวมแข็งแรง

เศรษฐกิจด้านสุขภาพ ตามคำจำกัดความของ Global Wellness Institute (GWI) นั้นมีขอบข่ายที่กว้างขวางและหลากหลาย ประกอบด้วยกิจกรรมผู้บริโภคและการใช้จ่ายหลายประเภท รวมถึงผลิตภัณฑ์ บริการ การเดินทางและเทคโนโลยี เศรษฐกิจด้านสุขภาพ ของทุกประเทศมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความแตกต่างในเชิงบริบทและ องค์ประกอบ ขึ้นอยู่กับพัฒนาการและการเปลี่ยนผ่านตามช่วงเวลา วัฒนธรรม สภาพเศรษฐกิจและสังคมและนโยบายของรัฐบาล

จากการจัดอันดับโลกด้านเศรษฐกิจสุขภาพ ประเทศไทยมีอันดับของการเติบโตด้านเศรษฐกิจสุขภาพเปรียบเทียบกับ 218 ประเทศทั่วโลก ดังแสดงในแผนภาพที่ 1

แผนภาพที่ 1 ข้อมูลเศรษฐกิจด้านสุขภาพของประเทศไทยในอันดับโลก





ที่มา: Global Wellness Institute.2020

ความได้เปรียบของ การขับเคลื่อนเศรษฐกิจ สุขภาพของประเทศไทย

ตลาดการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพของประเทศไทยใหญ่เป็นอันดับ 4 ในเอเชีย (รองจากจีน ญี่ปุ่น และอินเดีย) และได้รับการจัดอันดับให้เป็นที่ 17 ของโลกในด้านการแพทย์แผนโบราณและการแพทย์ผสมผสาน อันดับที่ 18 ในด้านการกินเพื่อสุขภาพ โภชนาการ ส่วนการลดน้ำหนัก การนวดไทยและสมุนไพรเป็นกิจกรรมที่สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอุตสาหกรรมบริการสปาอย่างยาวนาน และได้รับการยอมรับว่าเป็นบริการส่งเสริมสุขภาพ เสริมสร้างการมีสุขภาพะ (wellness) และสนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) ของผู้คน

ต่อมาเมื่อเทคโนโลยีและวิทยาการทางการแพทย์มีความก้าวหน้ามากขึ้น การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการวางแผนงานด้านสุขภาพและการสาธารณสุขของทุกประเทศในโลก โดยประเทศไทยมีความได้เปรียบทางการแข่งขันจากขีดความสามารถทางการแพทย์ขั้นสูง ราคาส่งเสริมที่สมเหตุผล ความสะดวกในการเดินทาง รวมทั้งชื่อเสียงทางการแพทย์ท่องเที่ยว ประเทศไทยจึงเป็นจุดหมายปลายทางของการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และความเป็นอยู่ที่ดีระดับโลก

พัฒนาการ ของการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม²

การเติบโตของธุรกิจบริการสุขภาพแบบองค์รวม มุ่งเน้นการสร้างบริการที่ครบครันและสร้างมูลค่าเพิ่มด้วยบริการทางการแพทย์ครบวงจร ที่ช่วยให้ผู้รับบริการมีทางเลือกในการเข้าถึงแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล นักเทคนิคการแพทย์ นักกายภาพบำบัด และผู้ประกอบการโรคศิลปะสาขาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับความจำเป็นและความต้องการด้านสุขภาพ ภายในสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการออกแบบและตกแต่งอย่างเหมาะสม รื่นรมย์และก่อให้เกิดความสุข โดยผู้รับบริการจะได้รับประโยชน์จากการวินิจฉัย ตรวจรักษา ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิทยาการทางการแพทย์ที่แม่นยำ (precision) และเฉพาะบุคคล (personalized) มากขึ้น ช่วยส่งเสริมให้ผู้รับบริการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างครอบคลุม โดยกลุ่มบริการทางการแพทย์ที่ได้รับความนิยมในสถานประกอบการด้านเวชเนสส์ในปัจจุบัน ได้แก่ การดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน นวัตกรรมสุขภาพ และการแพทย์ดั้งเดิม



การดูแลสุขภาพ เชิงป้องกัน (Preventive Healthcare)

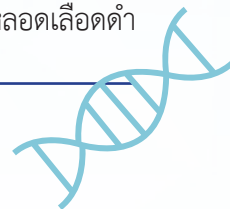


ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน โดยเชื่อว่าการรู้จักตัวเองเป็นจุดเริ่มต้นในการเดินทางเพื่อสุขภาพที่ดี การให้คำปรึกษาทางการแพทย์จะแนะนำให้เห็นภาพที่สมบูรณ์ที่สุดเกี่ยวกับสภาวะความเป็นอยู่ในปัจจุบันของบุคคล ผ่านการตรวจคัดกรองสุขภาพทั่วร่างกายอย่างครอบคลุม รวมทั้งการวิเคราะห์ความสมดุลของฮอร์โมน สารชีวเคมีในร่างกาน ระบบไหลเวียนต่างๆภายในร่างกาย ภาวะโภชนาการ การทำงานของภูมิคุ้มกัน และอื่นๆ ซึ่งอาจบอกได้ถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นภายในร่างกายก่อนที่จะแสดงอาการออกมา โปรแกรมสุขภาพส่วนบุคคลที่จัดบริการ จะมุ่งเน้นผลลัพธ์เพื่อการปรับปรุง ป้องกัน แก้ไขหรือจัดการกับความเครียดหรือจุดอ่อนด้านสุขภาพ ในขณะที่เดียวกันก็เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆของร่างกาย

นวัตกรรม สุขภาพ (Scientific innovation)

วิทยาศาสตร์และนวัตกรรมก่อให้เกิดวิธีการต่างๆ มากมายที่ช่วยรักษาตามธรรมชาติของร่างกายและกระบวนการป้องกัน หรือบรรเทาผลกระทบอันอาจเกิดขึ้นจากการเสื่อมสภาพของร่างกายในช่วงวัยที่เปลี่ยนไป ช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีและสุขสบายในแต่ละวัน ลดความเครียดหรือปัญหาสุขภาพ เพิ่มความผ่อนคลายทางอารมณ์ ด้วยวิธีการทางการแพทย์ที่มุ่งเน้นผลลัพธ์แบบตรงจุด เช่น การเพิ่มวิตามินทางหลอดเลือดดำ

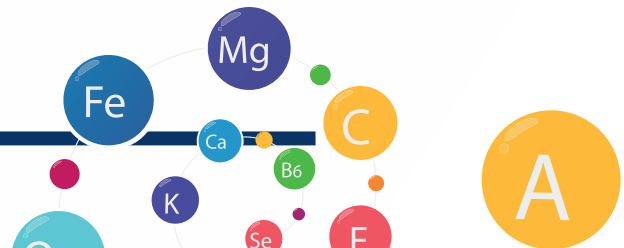
²Medical Services - Wellness at Amanpuri

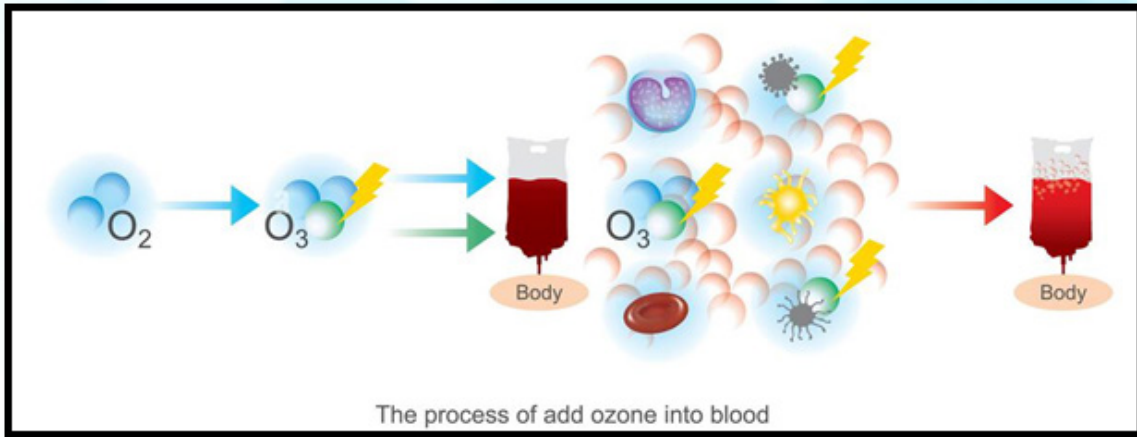


(Vitamin drip) การให้สารต้านอนุมูลอิสระ การเพิ่มโอโซน ในกระแสเลือด (Ozone Therapy) การให้โคเอนไซม์ เพื่อเพิ่มพลังงานให้กับเซลล์ในร่างกาย (Nicotinamide adenine dinucleotide; NAD+) การแก้ไขการขาด สารอาหารในเซลล์ต่างๆ การบำบัดทางการแพทย์เพื่อการฟื้นฟู เช่น การบำบัดด้วย Mesenchymal Stem Cell (MSC) เพื่อฟื้นฟูกระดูกและกล้ามเนื้อ เพิ่มความเปล่งปลั่ง ของผิวหนัง การฉีดฮอร์โมนการเจริญเติบโตของมนุษย์ (Human Growth Hormone; HGH) การบำบัดด้วยความเย็น (Cryotherapy) การล้างพิษในลำไส้ (Colon Cleansing) การบำบัดเพื่อความงามทางการแพทย์ (Aesthetic Medicine) ได้แก่ การฉีดสารสกัดโปรตีน เพื่อควบคุมกล้ามเนื้อ (Botulinum Toxin; Botox) การฉีดสารเติมเต็ม (Filler) การฉีดวิตามินและสารสกัด เพื่อบำรุง ฟื้นฟูผิวหน้าที่เสื่อมสภาพ (Mesotherapy) การใช้คลื่นความถี่สูงเพื่อยกกระชับใบหน้า (High Intensity Focused Ultrasound; HIFU) เทอร์ไมวา และอื่นๆ อีกมากมาย

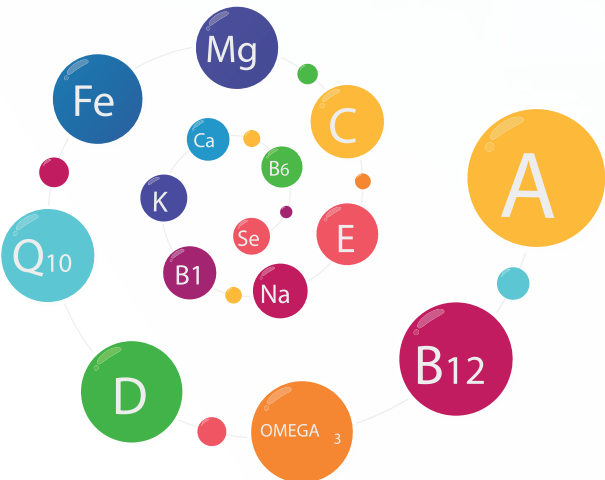


การให้สารต้านอนุมูลอิสระ



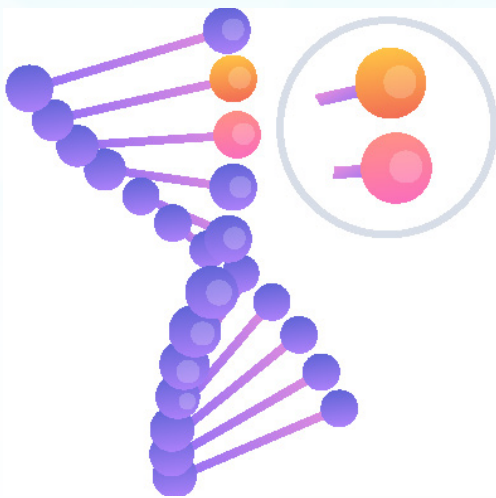


การบำบัดด้วย Mesenchymal Stem Cell (MSC)





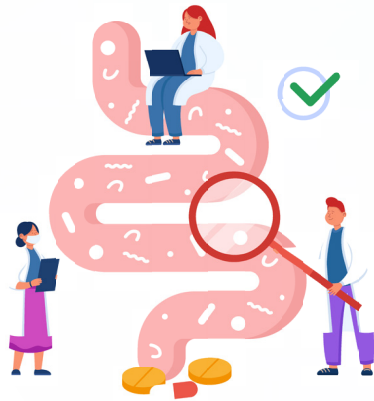
Human Growth Hormone; HGH



การบำบัดด้วยความเย็น (Cryotherapy)



การล้างพิษในลำไส้ (Colon Cleansing)
กลุ่มการบำบัดเพื่อความงามทางการแพทย์
(Aesthetic Medicine)



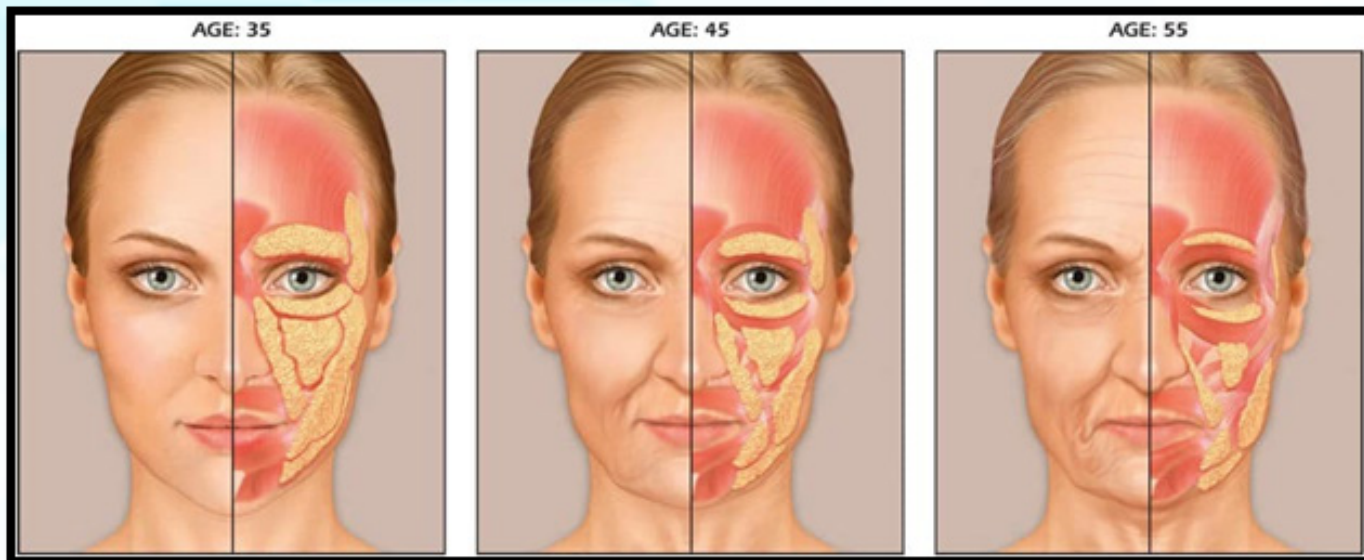
การฉีดวิตามินและสารสกัดที่มีประโยชน์เข้าสู่ผิวหนัง
(Mesotherapy)



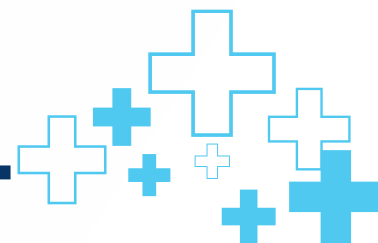
การใช้คลื่นความถี่สูงเพื่อยกกระชับใบหน้า
(High Intensity Focused Ultrasound; HIFU)



การฉีดสารสกัดโปรตีนเพื่อควบคุมกล้ามเนื้อ
(Botulinum Toxin; Botox)



การฉีดสารเติมเต็ม (Filler)

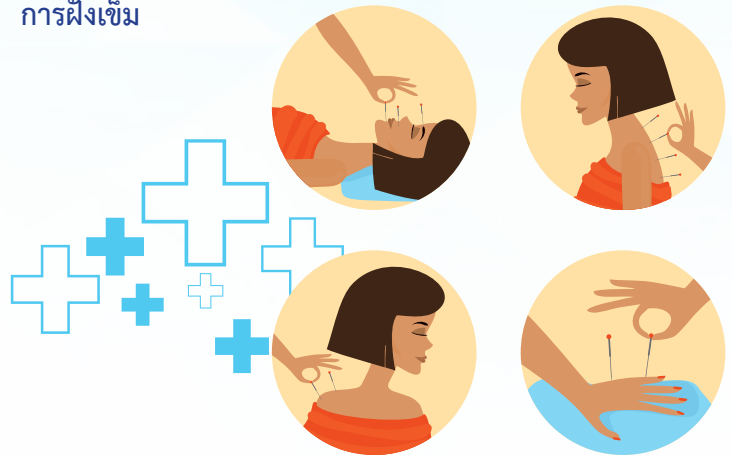


การแพทย์แผนดั้งเดิม (Traditional Medicine)

การแพทย์แผนดั้งเดิมที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลและได้รับความนิยมมากคือ การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine; TCM) ที่มุ่งเน้นการเข้าถึงสาเหตุของความเจ็บป่วยโดยการรักษาสมดุลร่างกายโดยรวม และให้การรักษาแบบเต็มเต็มส่วนขาดที่ร่างกายต้องการอย่างชัดเจนตามสาเหตุของอาการเจ็บป่วยอย่างจำเพาะเจาะจง การแพทย์แผนจีนที่ได้รับความนิยมมาก ได้แก่ การฝังเข็ม การรมยา การครอบแก้ว การรักษาด้วยสมุนไพร เป็นต้น นอกจากนี้ การแพทย์แผนอินเดียอายุรเวท ก็เป็นการแพทย์แผนดั้งเดิมที่ได้รับความนิยมเช่นกัน เช่น



การฝังเข็ม





การรมยา



การครอบแก้ว

Medical Wellness

เวลาทางการแพทย์

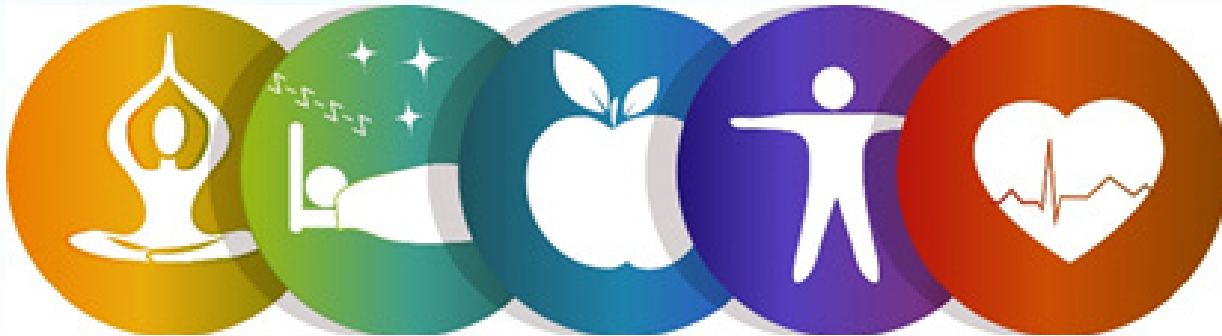


ปัจจุบัน ผู้คนมีความนิยมและเลือกสรรบริการดูแลสุขภาพที่ส่งเสริมการมีสุขภาพะองค์รวมที่ดีในรูปแบบของบริการเวลาเหมาะสมกันเรื่อยๆ แต่เวลาทางการแพทย์ หรือ Medical Wellness เป็นความรู้ใหม่ที่ยังขาดการกำหนดค่านิยมที่ชัดเจน ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้คนได้เข้าถึงบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน จึงจำเป็นต้องกำหนดคำอธิบายเวลาเนสทางการแพทย์ให้ชัดเจน และสอดคล้องกับมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพของผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล

รูปแบบ วิธีการและสภาพแวดล้อมของการดูแลสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้คน เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการพัฒนาเพื่อปรับเปลี่ยนการดูแลสุขภาพและการรักษาพยาบาลเชิงบูรณาการ เพื่อให้การใช้จ่ายเงินที่คุ้มค่าส่งเสริมการขยายตัวของบริการมูลค่าเพิ่มในทางเศรษฐกิจ รวมทั้งสร้างทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้แก่ประชาชนทั้งรายบุคคลและกลุ่มวัยต่างๆ จำนวนมากที่ต้องการมีอายุขัยที่ยืนยาว การชะลอวัยอย่างมีสุขภาพดี และการมีสุขภาพองค์รวมหรือสุขภาพะองค์รวมที่ดีที่สุดด้วยวิทยาศาสตร์การแพทย์



องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ให้ความสำคัญว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะของความเป็นอยู่ที่ดี (Health and Well-being) ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่ไม่มีโรคและความทุพพลภาพเท่านั้น แต่หมายรวมถึง การมีสุขภาพที่ดีที่สุดใน (Optimal Health) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) และความเป็นอยู่ที่ดีสูงสุด (Well-being) ที่มีความสมดุลในทุกมิติการดำเนินชีวิตและสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ของบุคคล ซึ่งมีมิติของการมีสุขภาพองค์รวมเหล่านี้รวมถึงสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม จิตวิญญาณ และสังคม **ส่งผลกระทบต่อพัฒนาความก้าวหน้าของศาสตร์สาขาวิชา** **ด้านสุขภาพทางการแพทย์อย่างต่อเนื่องเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นผ่านกระบวนการปฏิบัติ** **ด้านสุขภาพและวิทยาศาสตร์การแพทย์**



³World Health Organization.2023

นิยาม

สมาคม Medical Wellness Association ได้ให้คำนิยามไว้ว่า เวลเนสทางการแพทย์ หรือ Medical Wellness หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์ที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วทางวิทยาศาสตร์

คำอธิบายที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นของเวลเนสทางการแพทย์ คือ การจัดบริการด้านสุขภาพด้วยวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ผู้ประกอบวิชาชีพพิจารณาถึงปัจจัยหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล แล้ววางแผนหรือออกแบบให้มีการดูแลสุขภาพได้หลากหลายวิธี เพื่อรักษาพยาบาล ป้องกันโรค ฟื้นฟูสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดของบุคคล

เวลเนสทางการแพทย์ มีลักษณะเด่นของการให้บริการที่ผสมผสานกันระหว่างบริการทางการแพทย์และบริการที่ไม่ใช่ทางการแพทย์ มีเป้าหมายของส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพองค์รวมและสุขภาพะที่ดี โดยผู้ให้

บริการหลัก คือ ผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ที่ทำงานร่วมกับผู้ให้บริการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ทั้งที่เป็นนักบำบัดหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เพื่อจัดบริการดูแลรักษาหรือแก้ไขปัญหสุขภาพและแนะนำทางเลือกในการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันในปัจจุบัน



⁴Medical Wellness Association.2020

⁵Christopher Breuleux.2004



มิติของความเป็นอยู่ที่ดี หมายถึง การมีสุขภาพที่ดีทั้ง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม จิตวิญญาณ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ดังนั้น ความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดนี้จึงเป็นการบูรณาการการดูแลสุขภาพในแต่ละมิติอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีมาตั้งแต่สมัยฮิปปોકเรติส ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพแบบการแพทย์แผนโบราณพัฒนาต่อเนื่องมาถึงปัจจุบันที่มีการนำเทคโนโลยีและ ความแม่นยำและความเชี่ยวชาญเฉพาะทางการแพทย์มาใช้ในการดูแลสุขภาพองค์รวมของบุคคลมากขึ้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้านการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์ ได้รับความยอมรับในวงกว้างว่าเป็นวิธีการเชิงบูรณาการที่ให้ผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนของผู้คน

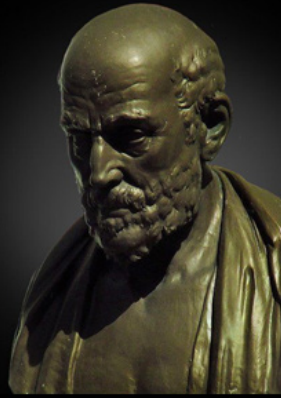
ตามที่ได้อ่านมาแล้วว่า องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง “สภาวะของความเป็นอยู่ที่ดีที่สุดที่ไม่ใช่เพียงแต่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น...” ผู้ให้บริการด้านเวชเนสจึงเชื่อว่าความเป็นอยู่ที่ดีต้องอาศัยความสมดุลระหว่างการมีสุขภาพองค์รวมที่ดีในทุกมิติที่ประกอบกันเป็นความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล



If someone wishes for **good health**,
one must first ask oneself
if he is ready to do away
with the reasons for his illness.
Only then is it possible to help him.

– Hippocrates

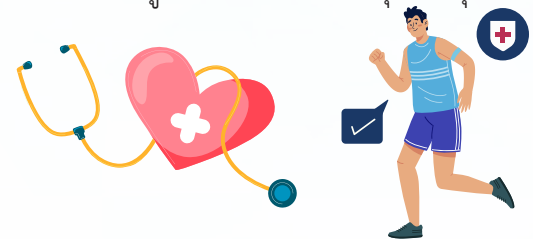
AZ QUOTES



Medical Wellness คืออะไร



เวลาทางการแพทย์ (Medical Wellness) เป็นแนวทางการให้บริการด้านสุขภาพโดยคำนึงถึงปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล จึงก่อให้เกิดทางเลือกมากมายในการเข้าถึงการรักษาพยาบาล ป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพ และฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายที่ดีที่สุดของบุคคล



นอกจากนี้ เวลเนสทางการแพทย์ ยังหมายถึง

- การประยุกต์ใช้หลักปฏิบัติทางการแพทย์และสุขภาพที่มีมาตรฐานอย่างสมดุลและเหมาะสมภายในสถานพยาบาล
- การส่งเสริมแนวทางการดูแลผู้ป่วยแบบสหวิทยาการ (multi-disciplinary) โดยอาศัยความยินยอมและการตัดสินใจที่ได้รับการบอกกล่าว (informed consent) ที่สนับสนุนให้การให้บริการระหว่างผู้ปฏิบัติงานและผู้ป่วยเป็นไปอย่างถูกต้อง ราบรื่นและต่อเนื่อง
- การเสริมสร้างความต่อเนื่องเชื่อมโยงระหว่างผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ที่เป็นผู้ให้บริการหลักและผู้ที่ไม่ใช่ผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ที่ให้บริการสนับสนุน
- การปฏิบัติโดยมีเป้าหมายหลักในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) และความเป็นอยู่ที่ดีที่สุด (Well-being) รายบุคคล (Personalized Care)
- ส่งเสริม พัฒนาการประยุกต์ใช้มาตรฐานวิชาชีพสำหรับการจัดบริการเวลเนสทางการแพทย์ในปฏิบัติการทางคลินิก

บริการในกลุ่ม Medical Wellness

จากรายงานการสำรวจตลาดบริการต้นเวลเนสทางการแพทย์ พบว่า กลุ่มบริการที่ได้รับความนิยมและมีส่วนแบ่งการตลาดขนาดใหญ่ ได้แก่

- การแพทย์ผสมผสานและการแพทย์ทางเลือก (Complementary and Alternative Medicine)
- บริการด้านความงามและการชะลอวัย (Beauty Care and Anti-Aging)
- การแพทย์เชิงป้องกันและการแพทย์เฉพาะบุคคล (Preventative, Personalized Medicine)
- การกินเพื่อสุขภาพ โภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก (Healthy Eating, Nutrition and Weight Loss)
- การฟื้นฟูความอ่อนเยาว์ (Rejuvenation)
- ผลิตภัณฑ์และบริการด้านการส่งเสริม ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อมุ่งสู่การมีสุขภาพองค์รวม

โดยแนวคิดและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นแนวคิดที่เติบโตอย่างมีพลวัตและได้รับความสนใจอย่างมากในอุตสาหกรรมสุขภาพทางการแพทย์ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา แนวทางนี้เน้นการบูรณาการความรู้ทางการแพทย์เพื่อเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เพื่อให้ได้ภาวะสุขภาพที่มีความสมบูรณ์นอกเหนือไปจากการรักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย ครอบคลุมถึงพฤติกรรมสุขภาพ การเลือกวิถีชีวิต การจัดการความเครียด โภชนาการ และการฟื้นฟูสภาพจิตใจ (mental health) ท่ามกลางปัจจัยต่างๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงกระบวนการดำเนินงานและบริการและแนวปฏิบัติที่เป็นนวัตกรรมใหม่ๆ มากมาย เพื่อรองรับความต้องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่มีมากขึ้นอย่างหลากหลายของบุคคล

การขยายตัวอย่างกว้างขวางของอุตสาหกรรมทางการแพทย์และบริการสุขภาพแสดงให้เห็นถึงการผสมผสานระหว่างการปฏิบัติทางการแพทย์แบบดั้งเดิมกับการรักษาทางเลือก ซึ่งส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่อย่าง

สมดุลและกลมกลืน แนวทางนี้แสดงให้เห็นถึงการยอมรับถึงความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างจิตใจและร่างกาย และพยายามค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาสุขภาพ ไม่ใช่แค่เพียงการรักษาอาการตามความเจ็บป่วยหรือไม่สุขสบายเท่านั้น ในขณะที่ผู้คนมองหาวิธีจัดการสุขภาพของตนเองในเชิงรุกมากขึ้น อุตสาหกรรมทางการแพทย์และบริการสุขภาพก็ตอบสนองด้วยการนำเสนอบริการที่หลากหลาย **ตั้งแต่ดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาปัญญาและความรู้แจ้ง (mindfulness) ไปจนถึงการแพทย์บูรณาการ รูปแบบการดูแลสุขภาพนี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมในวงกว้างที่ตระหนักว่าสุขภาพเป็นเส้นทางของการประพฤติปฏิบัติที่ต่อเนื่อง (health continuum) และมุ่งเน้นสู่ความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน (Sustainable Well-being)**



จากรายงานการสำรวจตลาดสุขภาพทางการแพทย์ทั่วโลกในปี พ.ศ.2566 พบว่าในปีพ.ศ.2565 มีมูลค่าประมาณ 1,309.1 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ โดยคาดการณ์ว่ายอดขายของตลาดจะเติบโตที่ CAGR ที่ร้อยละ 14.0% และมีมูลค่าประมาณ 5,524.3 พันล้านดอลลาร์สหรัฐภายในปีพ.ศ. 2576 ซึ่งตลาดบริการทางการแพทย์และสุขภาพทั่วโลกได้รับการคาดการณ์ว่าจะเติบโตในอัตราที่สำคัญในปีต่อๆ ไป ครอบคลุมผลิตภัณฑ์และบริการต่างๆ หลายที่มุ่งส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ประกอบด้วยหมวดหมู่ต่างๆ เช่น การแพทย์ผสมผสาน และการแพทย์ทางเลือก การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ การแพทย์เชิงป้องกันและเฉพาะบุคคล โดยภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกจะมีอัตราการเติบโตสูงสุดในช่วงระยะเวลาคาดการณ์ **เนื่องจากได้แรงหนุนจากปัจจัยต่างๆ เช่น การใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น ความตระหนักที่เพิ่มขึ้นของผู้คนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและวิทยาการทางการแพทย์ ความชุกของโรค**

เรื่อรังกที่เพิ่มขึ้น การให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและความพยายามในการจัดการกับความเครียดของพู่คนด้วยตนเอง เช่น การฝึกสติ และการบำบัดพฤติกรรม

แม้ว่าในปัจจุบัน ภูมิภาคอเมริกาเหนือครองตลาดด้านสุขภาพทางการแพทย์ของโลกโดยมีส่วนแบ่งตลาดขนาดใหญ่ที่สุด เนื่องจากมีสถานพยาบาลจำนวนมากและเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ก้าวหน้า รวมทั้งอุตสาหกรรมยาขนาดใหญ่ แต่ก็มีค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลที่สูงมาก **ดังนั้น จึงเป็นโอกาสของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกที่จะสามารถแข่งขันและมีอัตราการเติบโตของอุตสาหกรรมการแพทย์และบริการสุขภาพสูงสุดในอนาคตอันใกล้**



⁶GLOBE NEWSWIRE. New York. March 20, 2023.

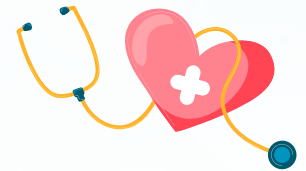
ความสำคัญ ของการดูแลสุขภาพ แบบเวเลนส์

ตามที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า เวเลนส์เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และในมิติทางจิตวิญญาณ โดยมุ่งเน้นการป้องกันก่อนการเกิดโรค และมีการปรับวิถีชีวิต (lifestyle) และพฤติกรรมสุขภาพด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ควบคู่กันไป **เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาพดีแบบองค์รวม (Holistic Health) รวมถึงนำไปสู่การมีความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้อีกด้วย**

การดูแลสุขภาพแบบเวเลนส์ทางการแพทย์ เป็นวิถีการปฏิบัติทางการแพทย์ที่เน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา ส่งเสริมการมี **Healthy Lifestyle** หรือการใช้ชีวิตประจำวันที่ดีต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องและมีความสุขอย่างยั่งยืน ผนวกการดูแลสุขภาพเข้าสู่ชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

ในทุกๆวันอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่การรักษาเพื่อให้หายจากอาการของโรคหรือความไม่สบาย

การจัดบริการเวเลนส์ในปัจจุบัน มีการนำเสนอบริการที่ใช้วิทยาการทางการแพทย์เป็นหลักการในการดูแลสุขภาพองค์รวมที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย **เพราะในแต่ละวัยย่อมมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกันออกไป** เช่น วัยเด็ก มีปัญหาเกี่ยวกับภูมิแพ้ การขาดวิตามินหรือสารอาหาร วัยทำงานมีปัญหาด้านความเจ็บป่วยจากการทำงาน ภาวะซึมเศร้า ปัญหาสุขภาพจิต การดูแลสมองและความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า การเสริมความงาม วัยผู้สูงอายุ มีปัญหาด้านการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกาย ปัญหาการนอนไม่หลับ ความอยากอาหาร รวมทั้งความต้องการชะลอวัย เป็นต้น



^{7,8}Persistence Market Research. March 20.2023

สร้อยเพชร ประเทืองเศรษฐ์ 2566

บริการด้าน Medical Wellness

บริการในกลุ่มเวลาเนสทางการแพทย์มีความหลากหลายไปตามความต้องการดูแลสุขภาพเฉพาะบุคคล (personalize wellness) อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปอาจจัดแบ่งหมวดหมู่บริการเวลาเนสตามลักษณะการให้บริการที่ต้องกระทำโดยผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ ออกได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

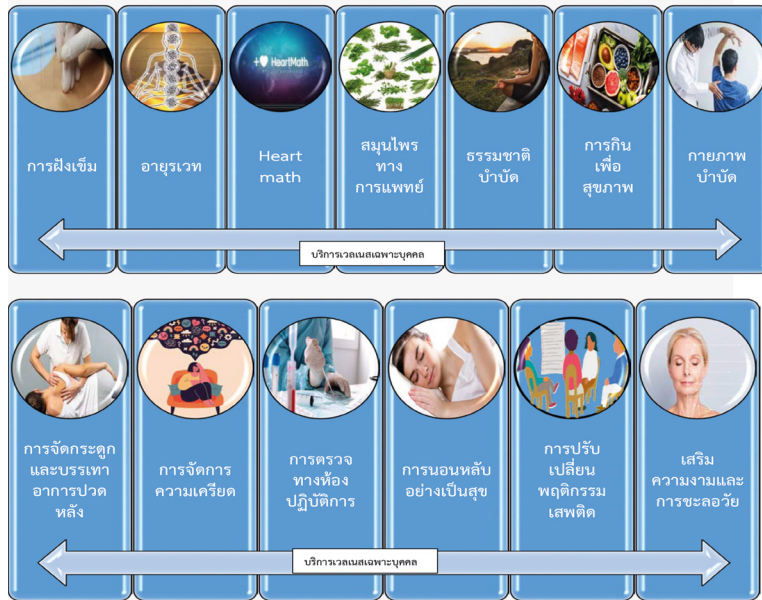
1) บริการเวลาเนสเฉพาะบุคคล (Individual Consultations) ประกอบด้วยบริการดูแลให้คำปรึกษารวมทั้งการปฏิบัติด้านสุขภาพเฉพาะบุคคล ดังนี้

- การฝังเข็ม
- อายุรเวช
- การดูแลจังหวะการเต้นของหัวใจเพื่อเสริมสร้างสรีรวิทยาทางอารมณ์ (Heartmath)
- การใช้สมุนไพรทางการแพทย์
- การดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน



- ธรรมชาติบำบัด
- โภชนาการและการกินเพื่อสุขภาพ
- กายภาพบำบัด
- การจัดการกระดูกเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกาย
- การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาและการจัดการความเครียด
- การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างสมดุลของชีวเคมีในร่างกาย
- การนอนหลับอย่างเป็นสุข
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพติด
- เสริมความงามและการชะลอวัย เป็นต้น





2) บริการเวชเนสแบบกลุ่ม (Group Consultations) ประกอบด้วยบริการดูแลให้คำปรึกษารวมทั้งการปฏิบัติด้านสุขภาพโดยผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ ในกลุ่มบุคคลที่มีเป้าหมายหรือความประสงค์ที่จะปรับปรุง ปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพแบบเดียวกัน ได้แก่

- การทำสมมติแบบกลุ่ม
- การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- การรับประทานอาหารอย่างมีสติ

- การอยู่อย่างเป็นสุขร่วมกับโรคเบาหวาน
- ชีกง
- เวชศาสตร์วิถีชีวิต
- ห้องเรียนเลิกบุหรี่
- โยคะ
- กิจกรรมบำบัด
- การฝึกจิตใจเพื่อก้าวผ่านความสูญเสีย (Moving Through Grief) เป็นต้น

การแพทย์แม่นยำ กับการดูแลสุขภาพ ส่วนบุคคล (Precision Medicine for Well-being)

การแพทย์แม่นยำ
หรืออาจเรียกว่า
การแพทย์เฉพาะบุคคล
(Personalize Medicine)

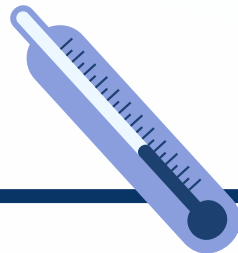


วิทยาการทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าทำให้ทราบว่า ยีน พฤติกรรม (เช่น พันธุกรรม การออกกำลังกาย นิสัย การกิน การนอน การขับถ่าย ฯลฯ) และสภาพแวดล้อม ต่างๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคล ดังนั้น **การแพทย์แม่นยำ (Precision Medicine) จึงเข้ามามีบทบาท ในการป้องกัน ส่งเสริม รักษาและฟื้นฟูสุขภาพของทุกคน ในรูปแบบที่สามารถปรับวิธีการให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล แทนที่จะใช้แนวทางเดียวกันสำหรับทุกคน**

การแพทย์แม่นยำหรืออาจเรียกว่า การแพทย์เฉพาะบุคคล (Personalized Medicine) เป็นวิทยาการ ที่ช่วยให้แพทย์สามารถค้นหาความเสี่ยงของโรคเฉพาะและ การรักษาที่จะได้ผลดีที่สุดสำหรับแต่ละบุคคล การแพทย์แม่นยำ ยังรวมถึงแนวทางปฏิบัติหรือกิจกรรมในรูปแบบ ต่างๆที่เกิดขึ้นนอกสถานพยาบาล เช่น กิจกรรมการป้องกัน โรคและการส่งเสริมสุขภาพ โดยวิธีการทางการแพทย์แม่นยำ

สามารถทำนาย ป้องกัน รักษา และจัดการโรคสำหรับบุคคล และครอบครัวได้ดีขึ้น โดยการแพทย์แม่นยำมีวิธีการสืบค้น ตรวจวัด ติดตาม หรือทำนายความเสี่ยงของการเกิดโรคหรือ อาการเจ็บป่วยได้จาก

- ประวัติส่วนบุคคล
- ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว
- การตรวจวัดเพื่อจัดลำดับจีโนม (Genome Sequencing) ที่บ่งชี้สารพันธุกรรมของเชื้อโรค สามารถช่วยค้นหา ติดตาม และควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อได้ รวมทั้ง
- การตรวจจีโนม เพื่อวิเคราะห์การกลายพันธุ์ของยีน BRCA1 หรือ BRCA2 มีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งรังไข่ในเพศหญิง และการกลายพันธุ์ของยีน BRCA1 หรือ BRCA2 จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นสำหรับ มะเร็งบางชนิดในเพศชาย



- การตรวจจีโนม เพื่อวิเคราะห์ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักและมะเร็งอื่นๆในผู้ป่วยโรคลิ้น ซึ่ง เป็นโรคมะเร็งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่พบได้บ่อยที่สุดในประชากรอายุน้อย อันเกิดจากความผิดปกติของ MMR gene (MLH1, MSH2, MSH6, PMH2 and EPCAM) แบบ second HIT phenomenon
- การตรวจวิเคราะห์พันธุกรรมของเนื้องอก (Biomarker Testing) เพื่อจำแนกชนิดของเนื้องอก รวมทั้ง คาดการณ์ว่ามะเร็งมีแนวโน้มที่จะกลับมาเป็นอีกหรือไม่ ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้คนตัดสินใจได้ว่าจะต้องได้รับการรักษา เช่น เคมีบำบัด หรือการฉายรังสี
- การวิเคราะห์การตอบสนองต่อยา (Pharmacogenetics) ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามพันธุกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งจะช่วยให้แพทย์เลือกยาและขนาดยาที่น่าจะปลอดภัยและมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละคน
- การตรวจสอบปริมาณกลูโคสอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับปรุงการให้อินซูลินในผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Continuous Glucose Monitoring System) ด้วยการใช้อุปกรณ์

ตรวจวัด (sensor) ที่แขนหรือท้องเพื่อติดตามระดับน้ำตาลในเลือดอย่างต่อเนื่องเพื่อให้แพทย์ปรับปรุงปริมาณอินซูลินที่ให้แก่ผู้ป่วยและติดตามภาวะแทรกซ้อนอันอาจเกิดขึ้นได้

- อุปกรณ์สุขภาพติดตามตัว (Wearable/Smart device) ที่สามารถวัดปริมาณแคลอรีจากการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย ความดันโลหิต ค่าออกซิเจนในเลือด ชีพจร อัตราการเต้นของหัวใจ ดัชนีมวลกาย เป็นต้น อุปกรณ์เหล่านี้พกพาได้สะดวก สามารถรองรับการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและช่วยส่งเสริมสุขภาพให้อาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังดีขึ้นได้ เช่น การรับประทานอาหาร การปรับปรุงนิสัยการนอนหลับ การฝึกการหายใจและสมาธิ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยเตือนให้รับประทานยาได้อย่างตรงเวลาและสม่ำเสมออีกด้วย



การให้คำปรึกษา ด้านสุขภาพและเวลเนส (Health and Wellness Coach)

ปัจจุบันการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพและเวลเนส ได้รับความนิยมนจากผู้ใช้บริการมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา มักถูกเรียกว่า “เวลเนสโค้ช (Wellness Coach)” ซึ่งมีวิธีการทำงานโดยการให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยไม่ก้าวล่วงวิชาชีพด้านการแพทย์ หากเวลเนสโค้ชผู้นั้น ไม่ใช่ผู้ประกอบการวิชาชีพทางการแพทย์ โดยมีศิลปะในการกระตุ่นและโน้มน้าวให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีส่วนร่วมในกระบวนการตามหลักฐานเชิงประจักษ์ อำนวยความสะดวกและยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาและบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีที่ตัดสินใจด้วยตนเอง ช่วยให้ผู้ใช้บริการคำปรึกษาใช้ข้อมูลเชิงลึก จุดแข็งส่วนบุคคล และทรัพยากรหรือต้นทุนด้านสุขภาพที่มีอยู่ของตนเองในการกำหนดเป้าหมายอย่างมุ่งมั่นในการประพฤติ ปฏิบัติ

และสร้างความรับผิดชอบในการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีตามที่ปรารถนา ซึ่งด้วยศาสตร์และศิลปะเหล่านี้ เวลเนสโค้ช จะต้องทำความรู้จักและสำรวจข้อมูลผู้ขอรับบริการ เพื่อเลือกใช้วิธีการเสริมแรง ให้กำลังใจแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา และเลือกใช้ทรัพยากรภายนอกในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี และสุขภาพองค์รวมด้วยกลยุทธ์การจัดการตนเองเพื่อดำเนินการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืนของผู้ขอรับคำปรึกษา

บทบาทของเวลเนสโค้ช ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การเป็นหุ้นส่วนที่รับผิดชอบต่อการมีสุขภาวะที่ดีของผู้ขอรับคำปรึกษาและมองหาโอกาสในการการเติบโตและ



พัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีและการมีสุขภาพองค์รวมอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ผู้กำหนดหรือตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยในบทบาทของผู้อำนวยความสะดวก (facilitator) ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ขอรับคำปรึกษา เวลเนสโค้ชจะสนับสนุนให้ผู้ขอรับคำปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่กำกับตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความปรารถนาส่วนบุคคลด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีสุขภาพองค์รวม โดยอาศัยข้อมูลสำคัญจากแผนการดูแลสุขภาพที่เป็นการวินิจฉัย หรือผลจากการดูแลรักษาโดยผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ ซึ่งเมื่อกระบวนการให้คำปรึกษาดำเนินการไปอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ หากเวลเนสโค้ช ทำงานร่วมกับหรืออยู่ภายใต้การควบคุมกำกับของผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์หรือผู้ประกอบโรคศิลปะ (เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน ฯลฯ) **เวลเนสโค้ชจะมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการดำเนินการตามแผนการรักษาของผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์เหล่านั้น โดยมีวินิจัย**

ตีความข้อมูลทางการแพทย์ สั่งหรือยกเลิกการสั่งยา แนะนำอาหารเสริม ให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ หรือวางแผนมื้ออาหาร ให้คำแนะนำหรือสั่งการฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยวิธีการทางการแพทย์ รวมถึงคำปรึกษาและให้คำแนะนำหรือจัดให้มีการแทรกแซงทางจิตวิทยาอันเป็นการก้าวล่วงการประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำจิตบำบัดด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT), การลดความไวต่อการเคลื่อนไหวของดวงตาและการประมวลผลซ้ำ (Eye Movement Desensitization and Reprocessing; EMDR), การบำบัดที่มุ่งเน้นการหาทางออกหรือแก้ไขปัญหา (Solution Focused Therapy), จิตบำบัดเพื่อเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมที่ไร้ประโยชน์ หรือพฤติกรรมบำบัดวิถีชีวิต (Dialectical Behavior Therapy; DBT), การบำบัดระบบครอบครัวภายใน (Internal Family Systems Therapy; IFS), การบำบัดที่เกี่ยวข้องกับการรักษาทางจิตวิทยาที่ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ เป็นต้น

ในกลุ่มบริการทางการแพทย์ของประเทศไทย ที่มีหลักสูตรฝึกอบรมผู้ให้คำปรึกษาทางการแพทย์เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ในการวางแผนดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่ การแพทย์แม่นยำกลุ่มจีโนมิกส์ (Genomics Counselor) และ เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

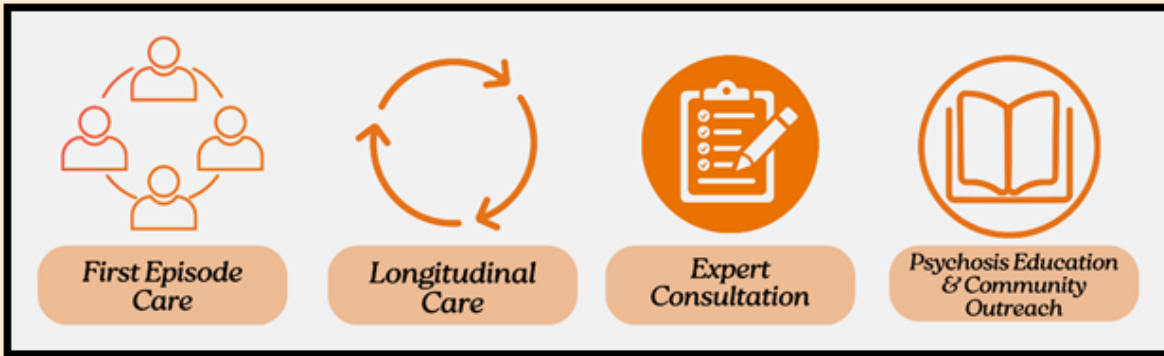
ในประเทศไทย แม้จะยังไม่มีกฎหมายรองรับ การประกอบอาชีพเวลเนส โค้ช แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลง เป้าหมายในชีวิตของผู้คนที่ให้ความสำคัญด้านสุขภาพมากขึ้น ทำให้เวลเนส โค้ชมีบทบาทมากขึ้นเรื่อยๆ ในการค้นหา แหล่งความรู้ หรือ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องของผู้คน ดังนั้น เวลเนสโค้ชจึงต้องทำหน้าที่ของตนเองอย่างมีความสำนึกรับผิดชอบ สั่งสมความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญในสาขาความรู้ของตนอย่างเคารพในกฎหมายและมาตรฐานด้านวิชาชีพทางการแพทย์ คำนึงถึงขีดจำกัดของความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ และให้ความสำคัญต่อหลักการทางจริยธรรม **โดยไม่โฆษณาอ้างแห่งความรู้ (Gap of Knowledge) หรือความเชื่อตัว**

สุขภาพของบุคคล (Personal Health Beliefs) มา
ด้วยโอกาสสร้างกระแสบริการและการโฆษณาชวนเชื่อที่
ไม่ถูกต้องให้แก่ประชาชน



สรุป

การดูแลสุขภาพของครอบครัวด้วยเวลาในสถานพยาบาล เป็นการเสริมสร้างปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพสู่การมีสุขภาพของครอบครัวที่ได้อย่างยั่งยืน เริ่มต้นจากความตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล ที่ให้ความสำคัญต่อการมีสุขภาพดีของตนเองและครอบครัวหรือคนใกล้ชิดด้วยวิธีการ ประสพการณ์ ความรู้เดิมและความรู้ใหม่ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ประพฤติ ปฏิบัติต่อเนื่องเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพที่ครบครันทั้งในด้านการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ ตลอดจนแสวงหาคำแนะนำ ปรีกษา รับบริการตรวจวินิจฉัยหรือเข้าสู่กระบวนการทางการแพทย์ที่แม่นยำด้วยวิทยาการและเทคโนโลยีทางการแพทย์จากผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ เพื่อเติมเต็มความต้องการมีอายุขัยที่ยืนยาวอย่างมีสุขภาพ: และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีความเป็นอยู่ที่ดีในสภาพแวดล้อมของตน



อ้างอิง

Amanpuri resort, Phuket

Breuleux, C., (2004) Medical Wellness Journal, The Medical Wellness Association, Volume 1-2, p.1-3. (C) 2004 Christopher Breuleux, PhD, The Medical Wellness Association

Center for Disease Control and Prevention retrieved from Precision health: Improving health for each of us and all of us | CDC. January 2024.

Christopher Breuleux., (2004) Integrating Medical Wellness Programs. ANTI-AGING MEDICAL NEWS Winter 2009

Edwin Lim Medical Aesthetic Clinic, Singapore

GLOBE NEWSWIRE. New York. March 20, 2023.

Global Wellness Institute. 2020-2023

Medical Wellness Association. 2020

Persistence Market Research. Adoption of Wellness Services by Employers and General Population will drive the Global Market over Forecast Duration (2023-2033). March 20.2023

The Health Coaches Australia and New Zealand Association (HCANZA).2022

World Health Organization. 2023

สร้อยเพชร ประเทืองเศรษฐ์.(2566) ผู้ช่วยผู้อำนวยการ BDMS Wellness Clinic

เติมเต็มความต้องการมีอายุขัย
ที่ยืนยาวอย่างมีความสุข:
และความสามารถในการดำรงชีวิต
อย่างมีความสุขเป็นที่
ในสภาพแวดล้อมของตน

