



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University.

All rights reserved

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วันที่สัมภาษณ์.....หมายเลข.....

แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างการดูแลคุณภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรี
วัยกลางคน

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ ครบ.....ปี
2. ศาสนา (...) พุทธ (...) อิสลาม (...) คริสต์ (...) ฮินดู (...) อื่นๆ
ระบุ.....
3. ภูมิลำเนาเดิม (...) นครศรีธรรมราช (...) ใต้ จังหวัด..... (...) เหนือ จังหวัด.....
(...) กลาง จังหวัด..... (...) อีสาน จังหวัด..... (...) ตะวันออก จังหวัด.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University.
All rights reserved

19.ถ้าใช้ ใช้นาน.....ปี

ข้อ 3. กรุณาอธิบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกแต่ละชนิดเน้นเฉพาะที่ใช้ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป (จากการสัมภาษณ์ตามข้อ 2) ข้อความในวงเล็บไม่ต้องบอก บอกเฉพาะข้อความในเครื่องหมายคำพูด

ชนิดที่ใช้คือ.....

1. “มีวิธีการอย่างไร?”.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

10. “เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าอะไรบ้าง และเท่าไร?”

(...) ค่าเดินทาง.....บาท/เดือน

(...) ค่ากิจกรรม.....บาท/เดือน

(...) อื่นๆ.....บาท/เดือน

11. “ค่าใช้จ่ายที่เสีย ถูกหรือแพง?” (...) ถูก (...) แพง

12. “คุ้มกับเงินที่เสียไปหรือไม่?” (...) คุ้ม (...) ไม่คุ้ม

13. “วิธีการที่คุณใช้มีปัญหาหรืออุปสรรคหรือไม่?” (...) ไม่มี (...) มี ระบุ.....

14. “คุณได้รับข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการนี้มาจากใครหรือวิธีใด?” (ไม่ต้องบอกตัวเลข)

(...) บุคคลในครอบครัวหรือญาติ

(...) คนเฒ่าคนแก่ในชุมชน

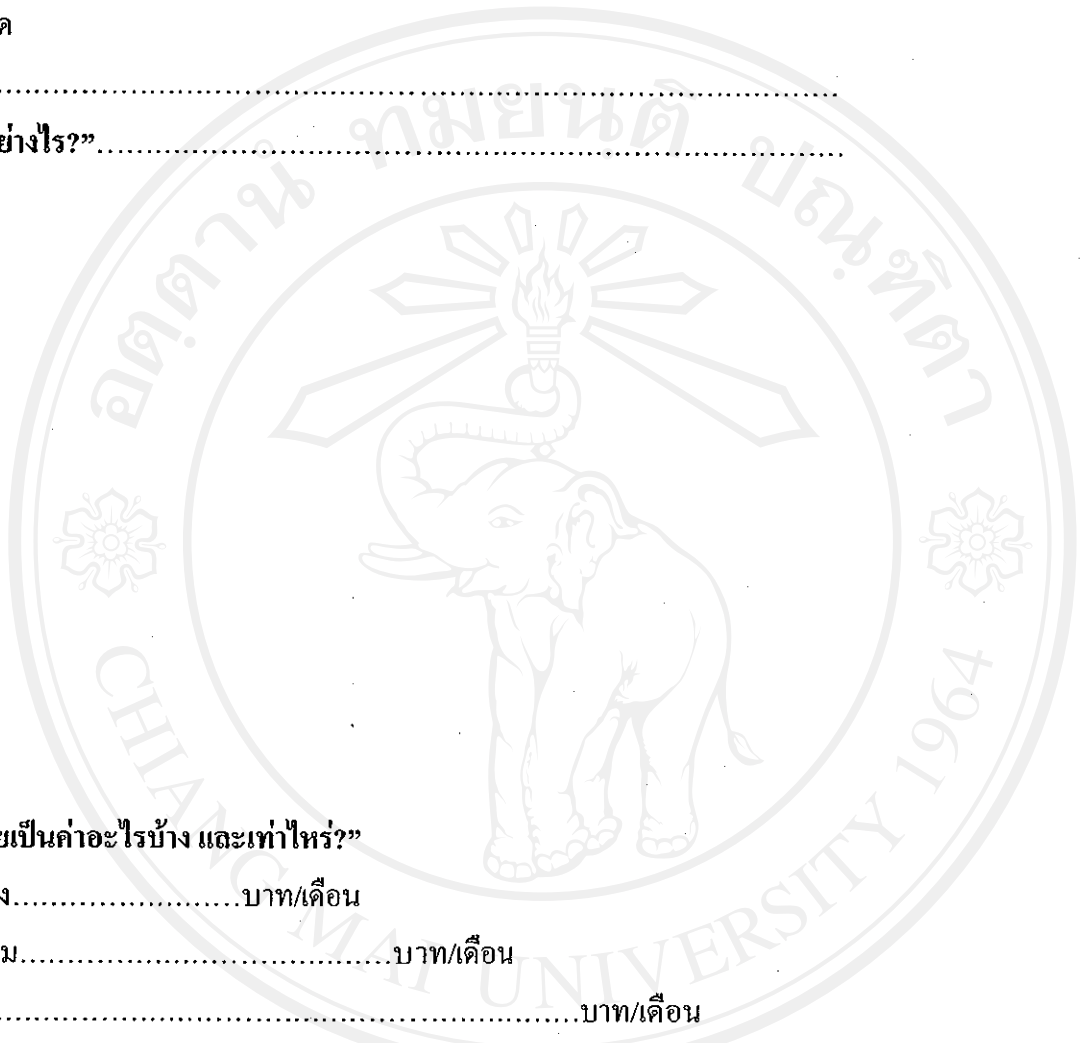
(...) เพื่อน เพื่อนบ้าน

(...) บุคลากรทางสุขภาพ ระบุ.....

(...) หนังสือ

(...) โทรทัศน์/วิทยุ

(...) อื่นๆ.....



Copyright © by Chiang Mai University. All rights reserved

15. “คุณต้องการข้อมูลหรือคำแนะนำจากบุคลากรในทีมสุขภาพเกี่ยวกับวิธีการที่คุณใช้อยู่หรือไม่?”

(...) ไม่ต้องการ (...) ต้องการ

16. (ถ้าต้องการ) “ต้องการข้อมูลหรือคำแนะนำเรื่องอะไร? (ไม่ต้องบอกตัวเลือก)

(...) วิธีการใช้..... (....) ส่วนประกอบ หรือ ตัวยา

(...) ภาวะหรือกลุ่มที่ควรใช้..... (....) ประโยชน์ ข้อดี

(....) ประสิทธิภาพ..... (....) อันตราย ข้อเสีย ผลข้างเคียง.....

(....) สถานที่บริการหรือบุคคลที่ให้บริการ..... (....) อื่นๆ.....

17. “คุณต้องการให้บุคลากรในทีมสุขภาพเป็นผู้ให้บริการวิธีการที่คุณใช้อยู่หรือไม่?”

(...) ไม่ต้องการ (...) ต้องการ

18. (ถ้าต้องการ) “ต้องการให้จัดไว้ในสถานพยาบาลเลยหรือแยกออกมา?”

(...) จัดไว้ในสถานพยาบาล (...) แยก

19. “คุณต้องการทราบข้อมูล ต้องการรู้ หรือต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการแบบทางเลือกแบบอื่น

หรือไม่? ถ้าต้องการ ต้องการชนิดไหน?” (ถามหลังการสัมภาษณ์ชนิดที่ผู้ให้สัมภาษณ์ใช้ครบแล้ว)

(...) ไม่ต้องการ (....) ต้องการ ระบุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University.

All rights reserved

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ กันธะรักษา
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หังษ์กุล
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. รองศาสตราจารย์ ดร. ภารดี นานาศิลป์
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ ดร. สาวิตรี ถิมชัยอรุณเรือง
ภาควิชาการบริหารการศึกษาพยาบาล
และบริการการพยาบาล
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สายพิน พงษ์ธา
ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University.

All rights reserved

ภาคผนวก ค

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index)

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นตรงกันว่าข้อความมีความตรงในเนื้อหา}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

แบบสัมภาษณ์การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคน

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 7 / 7 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 7 / 7 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 6} = 7 / 7 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 7 / 7 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 6} = 7 / 7 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 6} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 6} = 6 / 7 = 0.85$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 และคนที่ 6} = 7 / 7 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 13.65 / 15 = 0.91$$

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์การดูแลสุขภาพแบบทางเลือก

ของสตรีวัยกลางคนเท่ากับ 0.91

ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ 154/2548

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : “การดูแลสุขภาพอนามัยทางเดินก้นและแบบผสมผสานในสตรีวัย
กลางคน” (Alternative and Complementary Care Among Midlife Women)

ของ : นางสาวมลิวัดย์ สมทรง

สังกัด : นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีภาระก่งละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพและไม่ก่อให้เกิดอันตราย
แก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2549

หนังสือออกวันที่ ๑๔ พฤศจิกายน 2548

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา ชูณาวิภคกุล)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก จ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร

ดิฉันนางสาวมลิวัดย์ สมทรง เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน ในสตรีวัยกลางคน เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคน

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมใน โครงการวิจัยนี้ เพราะท่านเป็นสตรีวัยกลางคนที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีทั้งหมด 350 คน ถ้าท่านยินดีเข้าร่วม โครงการ ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ท่านเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว เช่น อายุ ระดับการศึกษา เป็นต้น ข้อมูลการมีประจำเดือน และการดูแลสุขภาพของท่านที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน ประโยชน์ของการทำวิจัยในครั้งนี้คือใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานของบุคลากรในทีมสุขภาพในการส่งเสริมสตรีวัยกลางคนดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม ป้องกัน และบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการหมดประจำเดือน การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จะไม่อันตรายใดๆต่อท่าน การสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ท่านสะดวก ข้อมูลที่ท่านให้จะปกปิดเป็นความลับ และนำเสนอข้อมูลที่ไม่ทราบว่าเป็นใคร การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้จะอยู่ที่การตัดสินใจของท่าน ท่านมีสิทธิปฏิเสธหรือถอนตัวในภายหลัง ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลซึ่งท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นอกจากนี้หลังการตอบแบบสัมภาษณ์ท่านจะได้รับแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ส่วนสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันจะเกิดผลจากการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัยคือ นางสาวมลิวัดย์ สมทรง ได้ที่ตึกห้องคลอด โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000 หรือ โทรศัพท์ 04-0585069 หรืออาจารย์ที่ปรึกษาองศาสตราจารย์ ดร. เกสรา ศรีพิชญากุล โทรศัพท์ 0-5394-9035 (ในเวลาราชการ) หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับจริยธรรมในการวิจัย กรุณาติดต่อศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

นางสาวมลิวัดย์ สมทรง

ผู้วิจัย

เอกสารแสดงการยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นาง/นางสาว.....

ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน
ในสตรีวัยกลาง” โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยตามที่ได้อ่านข้างต้น และ
ขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบในการตัดสินใจของข้าพเจ้า การลงนามนี้หมายความว่า
ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการวิจัยในภายหลังได้ โดยไม่ได้รับผลกระทบใดๆจากคณะพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

วันที่.....

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(.....)

วันที่.....

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University.

All rights reserved



เป็นทนายด้วยกบ

กระตือรือร้น มีชีวิตชีวา
ไม่อยู่เฉย ๆ
อ่าน ดู ฟัง คิด ทำงาน
ท่องเที่ยว เข้าสังคม

บรรลุจุดประสงค์

ใช้เทคนิคสอนกลายเป็น
(สวดมนต์ ทำสมาธิ ฯลฯ)
ปล่อยให้สบาย



ตรวจดูภาพประกอบ

ตรวจเลือด บัสภาวะ
วัดความดันโลหิต หัวใจ
ตรวจภายใน ตรวจเต้านม
ตรวจกระดูก/ข้อ

ใจดีจะมีคนมาหาเป็นร้อย
จนป่วย เหนื่อย มีคนจะจ้าง
มาช่วยดูอาการของหมอน



อีโรคา ปรามาลา
"ความไม่โรคร
เป็นตากันประเสริฐ"

ศิริและสุขภาพ



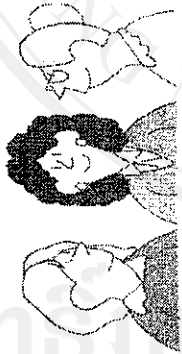
โดย
รศ. ดร. เกสรา ศรีพิชญากา
ผศ. อภิรักษ์ สกตติยา

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แผ่นพับที่มอบให้สตรีที่เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ภาคผนวก จ

ปัญหาสุขภาพใน
สตรีวัย 40 ปีขึ้นไป



อาการหมดประจำเดือน

เบาหวาน

ความดันโลหิตสูง

หัวใจ

มะเร็งปากมดลูก

มะเร็งเยื่อโพรงมดลูก

มะเร็งเต้านม

กระดูก/ข้อเสื่อม

สมองเสื่อม หลงลืม



สตรีห่างไกล
โรคได้โดย...

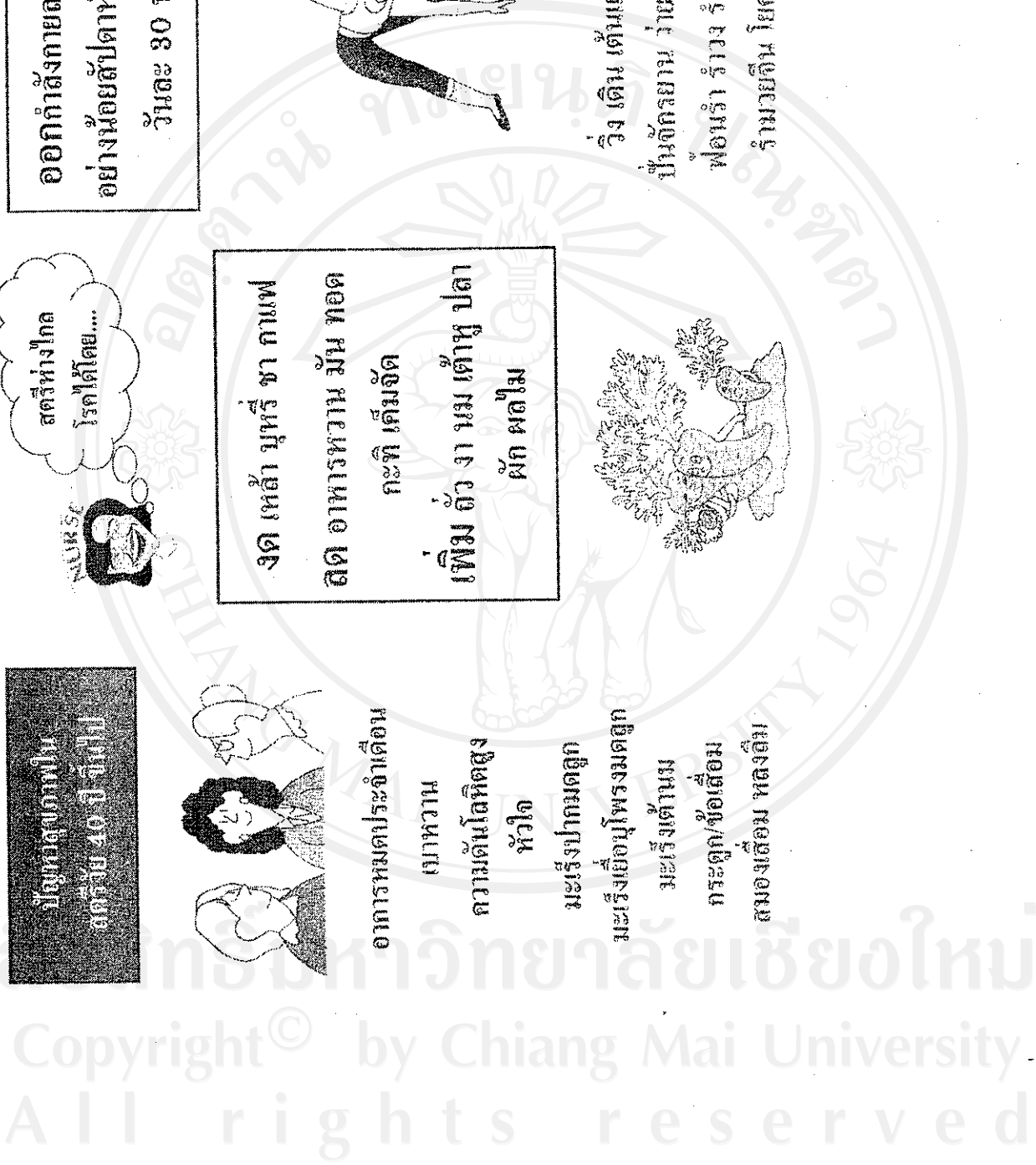
งด เหล้า บุหรี่ ชา กาแฟ
ลด อาหารหวาน มัน ทอด
กะทิ เค็มจัด
เพิ่ม ดั้ว งา นม เต้าหู้ ปลา
ผัก ผลไม้



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
วันละ 30 นาที



วิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก
ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นรำ
ฟ้อนรำ รำวง รำกระบอง
รำมวยจีน โยคะ ฯลฯ



ภาคผนวก ข

รายละเอียดการใช้และความต้องการความช่วยเหลือของกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้แต่ละชนิด

ตารางที่ ข-1

ลักษณะการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน (n = 622)*

| ลักษณะการใช้ตามการรับรู้ของสตรี | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------|-------|--------|
| เหตุผลของการใช้** | | |
| ส่งเสริมสุขภาพ | 422 | 67.8 |
| แก้ไขอาการหมดประจำเดือน | 91 | 14.6 |
| แก้ไขอาการอื่นๆ | 145 | 23.3 |
| ไม่เกี่ยวกับสุขภาพ | 66 | 10.6 |
| เหตุผลอื่นๆ** | | |
| ประหยัด | 9 | 1.4 |
| สะดวก | 22 | 3.5 |
| ช่วงที่เริ่มใช้ | | |
| ก่อนหมดประจำเดือน | 488 | 78.5 |
| หลังหมดประจำเดือน | 134 | 21.5 |
| ความนานที่ใช้ | | |
| > 5 ปี | 120 | 19.2 |
| 1-5 ปี | 425 | 68.4 |
| 7-11 เดือน | 20 | 3.3 |
| 1-6 เดือน | 57 | 9.1 |
| ความบ่อยที่ใช้ | | |
| ปีละ 2-5 ครั้ง | 7 | 1.1 |
| เดือนละ 1-3 ครั้ง | 70 | 11.3 |

ตารางที่ ข-1 (ต่อ)

| ลักษณะการใช้ตามการรับรู้ของสตรี | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------|-------|--------|
| สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง | 162 | 25.6 |
| สัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง | 81 | 13.0 |
| ทุกวัน | 323 | 52.0 |
| ประสิทธิผล | | |
| ไม่ได้ผล | 14 | 2.3 |
| ได้ผล | 579 | 93.1 |
| ไม่แน่ใจ | 29 | 4.6 |
| ผลเสียหรือผลข้างเคียง | | |
| ไม่เกิด | 607 | 97.6 |
| เกิด | 10 | 1.6 |
| ไม่แน่ใจ | 5 | 0.8 |
| ค่าใช้จ่าย | | |
| ไม่เสียค่าใช้จ่าย | 122 | 19.6 |
| ถูก | 443 | 71.2 |
| ไม่ถูกไม่แพง | 16 | 2.6 |
| แพง | 41 | 6.6 |
| ความคุ้มค่า | | |
| ไม่เสียค่าใช้จ่าย | 122 | 19.6 |
| คุ้มค่า | 486 | 78.1 |
| ไม่คุ้ม | 10 | 1.6 |
| ไม่แน่ใจ | 4 | 0.6 |
| แหล่งข้อมูล** | | |
| บุคคลในครอบครัวหรือญาติ | 257 | 41.3 |
| คนเฒ่าคนแก่ในชุมชน | 36 | 5.8 |
| เพื่อน เพื่อนบ้าน | 186 | 29.9 |
| บุคลากรในทีมสุขภาพ | 107 | 17.2 |
| หนังสือ | 119 | 19.1 |
| โทรทัศน์/วิทยุ/อินเทอร์เน็ต | 38 | 6.1 |

* การใช้ทั้งหมดเท่ากับ 622 รายการ จากผู้ใช้จำนวน 287 คน คนละ 1-12 ชนิด

** ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ ข-2

ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน (n = 622)*

| ความต้องการ | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| ความต้องการความช่วยเหลือ | | |
| ไม่ต้องการ | 348 | 55.9 |
| ต้องการ | 274 | 44.1 |
| ข้อมูลหรือคำแนะนำเรื่องที่ต้องการ** (274) | | |
| วิธีการใช้ | 21 | 7.7 |
| ส่วนประกอบหรือตัวยา | 15 | 5.5 |
| ภาวะหรือกลุ่มที่ควรใช้ | 27 | 9.9 |
| ประโยชน์ ข้อดี | 250 | 91.2 |
| ประสิทธิภาพ | 18 | 6.6 |
| อันตราย ข้อเสีย ผลข้างเคียง | 206 | 75.2 |
| สถานที่บริการหรือบุคคลที่ให้บริการ | 14 | 5.1 |
| ความต้องการให้บุคคลากรในทีมสุขภาพเป็นผู้ให้บริการ | | |
| ไม่ต้องการ | 211 | 33.9 |
| ต้องการ | 411 | 66.1 |
| ความต้องการให้จัดสถานรับบริการ (n = 411) | | |
| อยู่ในสถานพยาบาล | 97 | 23.6 |
| นอกสถานพยาบาล | 314 | 76.4 |
| ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพชนิดอื่นนอกเหนือจากชนิดที่ใช้ | | |
| ไม่ต้องการ | 47 | 7.6 |
| ต้องการ | 578 | 92.4 |

* การใช้ทั้งหมดเท่ากับ 622 รายการ จากผู้ใช้จำนวน 287 คน คนละ 1-12 ชนิด

** ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ ข-3

เหตุผลของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | เหตุผลที่ใช้* | | | | เหตุผลอื่นๆ* | |
|--|----------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|---------|
| | ส่งเสริมสุขภาพ | แก้ไขอาการ หมดประจำเดือน | แก้ไขอาการ ผิดปกติอื่นๆ | ไม่เกี่ยวกับสุขภาพ | ประหยัด | สะดวก |
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิม | | | | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 88 (88.0) | 2 (2.0) | 13 (13.0) | 1 (1.0) | 1 (1.0) | 5 (5.0) |
| ชี่กง (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 12 (85.7) | 0 | 2 (14.3) | 1 (7.1) | 0 | 0 |
| สมาธิ (n = 10) | 8 (80.0) | 0 | 0 | 3 (30.0) | 0 | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 0 | 0 | 5 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| รำกระบอง (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 11 (57.9) | 4 (21.1) | 6 (31.6) | 0 | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรเหลือไฟฟ้าชีวภาพ | | | | | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 3 (75.5) | 0 | 0 | 1 (25.5) | 0 | 0 |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 1 (50.0) | 0 | 1 (50.0) | 0 | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและพลังงาน | | | | | | |
| นวด (n = 84) | 31 (36.9) | 2 (2.4) | 51 (60.7) | 8 (9.5) | 3 (3.6) | 5 (6.0) |
| ประคบ (n = 6) | 1 (16.7) | 1 (16.7) | 3 (50.0) | 1 (16.7) | 0 | 0 |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 5 (83.3) | 0 | 2 (33.3) | 0 | 1 (16.7) | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตศรัทธา | | | | | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 4 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| สุนทรบำบัด (n = 5) | 3 (60.0) | 0 | 2 (40.0) | 1 (20.0) | 0 | 0 |
| เดินรำฟ้อนรำ (n = 7) | 5 (71.4) | 0 | 1 (14.3) | 1 (14.3) | 0 | 0 |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 0 | 0 | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 |

| ชนิด | เหตุผลที่ใช้* | | | | เหตุผลอื่นๆ* | |
|---|--------------------|---|------------------------------------|----------------------------|--------------|----------|
| | ส่งเสริม สุขภาพ | แก้ไข อาการ หมด ประจำ เดือน | แก้ไข อาการ ผิดปกติ อื่นๆ | ไม่ เกี่ยวกับ สุขภาพ | ประ หยัด | สะดวก |
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการและวิถีชีวิต | | | | | | |
| ตัวเหลือง (n = 189) | 141 (74.6) | 66 (34.9) | 19 (10.1) | 27 (14.3) | 4 (2.1) | 11 (5.8) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 58 (73.4) | 9 (11.4) | 15 (19.0) | 5 (6.3) | 0 | 1 (1.3) |
| วิตามิน (n = 16) | 12 (75.0) | 4 (25.0) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| เจ/มังสวิรัต (n = 13) | 8 (61.5) | 0 | 3 (23.1) | 0 | 0 | 2 (15.4) |
| ชีวจิต (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 10 (83.3) | 0 | 1 (8.3) | 3 (25.0) | 0 | 0 |
| แม่คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 2 (66.7) | 0 | 0 | 1 (33.3) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วย สารชีวภาพ | | | | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 7 (23.3) | 7 (23.3) | 16 (53.3) | 2 (6.7) | 0 | 0 |
| น้ำบัคด้วยโคลน (n = 2) | 1 (50.0) | 0 | 0 | 1 (50.0) | 0 | 0 |
| บีสสวะน้ำบัค (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ ข-4

ช่วงที่เริ่มใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | ก่อนหมดประจำเดือน | หลังหมดประจำเดือน |
|--|-------------------|-------------------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนดั้งเดิม | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 82 (82.0) | 18 (18.0) |
| ชี่กง (n = 2) | 2 (100.0) | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 9 (64.3) | 5 (35.7) |
| สมาธิ (n = 10) | 9 (90.0) | 1 (10.0) |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 2 (40.0) | 3 (60.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 1 (33.3) | 2 (66.7) |
| สมุนไพร (n = 19) | 13 (68.4) | 6 (31.6) |
| กลุ่มที่ 2 การใช้สนามไฟฟ้าชีวภาพ | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 3 (75.0) | 1 (25.0) |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) |
| กลุ่มที่ 3 เทคนิคที่ใช้บำบัดโครงสร้างและพลังชีวิต | | |
| ให้กินสู่มดูล | | |
| นวด (n = 84) | 59 (70.2) | 25 (29.8) |
| ประคบ (n = 6) | 5 (83.3) | 1 (16.7) |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 5 (83.3) | 1 (16.7) |
| กลุ่มที่ 4 การจัดกระทำกายและจิต | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 3 (75.0) | 1 (25.0) |
| สุคนธบำบัด (n = 5) | 3 (60.0) | 2 (40.0) |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) | 6 (85.7) | 1 (14.3) |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 2 (66.7) | 1 (33.3) |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) |
| กลุ่มที่ 5 การใช้อาหาร กระบวนการทางโภชนาการ | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 157 (83.1) | 32 (16.9) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 64 (81.0) | 15 (19.0) |
| วิตามิน (n = 16) | 14 (87.5) | 2 (12.5) |
| เจ้มิงสวีวตี (n = 13) | 9 (69.2) | 4 (30.8) |
| ชีวจิต (n = 2) | 2 (100.0) | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 10 (83.3) | 2 (16.7) |

| ชนิด | ก่อนหมดประจำเดือน | หลังหมดประจำเดือน |
|---|-------------------|-------------------|
| แม็คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 3 (100.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 6 ใช้สารชีวภาพธรรมชาติต่างๆ | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 22 (73.3) | 8 (26.7) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) |
| ปีศาจบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 |

ตารางที่ ข-5

ความนานของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | > 5 ปี | 1-5 ปี | 7-11 เดือน | 1-6 เดือน |
|---|-----------|-----------|------------|-----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนดั้งเดิม | | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 16 (16.0) | 72 (72.0) | 1 (1.0) | 11 (11.0) |
| ชี่กง (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 3 (21.4) | 10 (71.4) | 0 | 1 (7.1) |
| สมาธิ (n = 10) | 3 (30.0) | 7 (70.0) | 0 | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 1 (20.0) | 2 (40.0) | 1 (20.0) | 1 (20.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 0 | 2 (66.7) | 0 | 1 (33.3) |
| สมุนไพร (n = 19) | 2 (10.5) | 9 (47.4) | 0 | 8 (42.1) |
| กลุ่มที่ 2 การใช้สนามไฟฟ้าชีวภาพ | | | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 0 | 3 (75.0) | 0 | 1 (25.0) |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 0 | 1 (50.0) | 0 | 1 (50.0) |
| กลุ่มที่ 3 เทคนิคที่ใช้บำบัดโครงสร้างและพลังชีวิตให้ คืนสู่สมดุล | | | | |
| นวด (n = 84) | 13 (15.5) | 58 (69.0) | 1 (1.2) | 12 (14.3) |
| ประคบ (n = 6) | 2 (33.3) | 3 (50.0) | 0 | 1 (16.7) |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 2 (33.3) | 4 (66.7) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การจัดกระทำกายและจิต | | | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 1 (25.0) | 2 (50.0) | 0 | 1 (25.0) |
| สุคนธบำบัด (n = 5) | 0 | 5 (100.0) | 0 | 0 |
| เดินรำฟ่อนรำ (n = 7) | 2 (28.6) | 3 (42.9) | 0 | 2 (28.6) |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 1 (33.3) | 2 (66.7) | 0 | 0 |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) | 0 | 0 |

| ชนิด | > 5 ปี | 1-5 ปี | 7-11 เดือน | 1-6 เดือน |
|--|-----------|------------|------------|-----------|
| กลุ่มที่ 5 การใช้อาหาร กระบวนการทางโภชนาการ | | | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 50 (26.5) | 129 (68.3) | 0 | 10 (5.3) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 10 (12.7) | 58 (73.4) | 1 (1.2) | 10 (12.7) |
| วิตามิน (n = 16) | 3 (18.8) | 12 (75.0) | 0 | 1 (6.2) |
| เจ/มังสวิรัต (n = 13) | 3 (23.1) | 8 (61.5) | 0 | 2 (15.4) |
| ชีวจิต (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) | 0 | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 2 (16.7) | 8 (66.7) | 0 | 2 (16.7) |
| แม่คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 1 (33.3) | 2 (66.7) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 6 ใช้สารชีวภาพธรรมชาติต่างๆ | | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 4 (13.3) | 19 (63.4) | 1 (3.3) | 6 (20.0) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) | 0 | 0 |
| ปีศาจบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) | 0 | 0 |

ตารางที่ ช-6

ความบ่อยของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน

| ชนิด | ปีละ 2-5 ครั้ง | เดือนละ 1-3 ครั้ง | สัปดาห์ 1-3 ครั้ง | สัปดาห์ 4-6 ครั้ง | ทุกวัน |
|---|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนดั้งเดิม | | | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 0 | 0 | 22 (22.0) | 23 (23.0) | 55 (55.0) |
| ชี่กง (n = 2) | 0 | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 0 | 0 | 5 (35.7) | 2 (14.3) | 7 (50.0) |
| สมาธิ (n = 10) | 0 | 0 | 4 (40.0) | 0 | 6 (60.0) |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 0 | 1 (20.0) | 2 (40.0) | 0 | 2 (40.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 0 | 0 | 3 (100.0) | 0 | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 0 | 4 (21.0) | 6 (31.6) | 3 (15.8) | 6 (31.6) |
| กลุ่มที่ 2 การใช้สนามไฟฟ้าชีวภาพ | | | | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 0 | 2 (50.0) | 1 (25.0) | 0 | 1 (25.0) |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 (100.0) |

| ชนิด | ปีละ 2-5 ครั้ง | เดือนละ 1-3 ครั้ง | สัปดาห์ 1-3 ครั้ง | สัปดาห์ 4-6 ครั้ง | ทุกวัน |
|--|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|
| กลุ่มที่ 3 เทคนิคที่ใช้บำบัด โครงสร้างและพลังชีวิตให้คืน สู่สมดุล | | | | | |
| นวด (n = 84) | 8 (9.5) | 52 (61.9) | 20 (23.8) | 4 (4.8) | 0 |
| ประคบ (n = 6) | 0 | 1 (16.7) | 2 (33.3) | 1 (16.7) | 2 (33.3) |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 0 | 3 (50.0) | 2 (33.3) | 0 | 1 (16.7) |
| กลุ่มที่ 4 การจัดกระทำกาย และจิต | | | | | |
| สวดมนต์/ระหมาด (n = 4) | 0 | 0 | 1 (25.0) | 0 | 3 (75.0) |
| สูคนธบำบัด (n = 5) | 1 (20.0) | 1 (20.0) | 3 (60.0) | 0 | 0 |
| เดินรำ/พ็อนรำ (n = 7) | 0 | 0 | 4 (57.1) | 0 | 3 (42.9) |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 0 | 0 | 2 (66.7) | 0 | 1 (33.3) |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 0 | 0 | 1 (100.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 5 การใช้อาหาร กระบวนการทางโภชนาการ | | | | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 0 | 0 | 21 (11.1) | 23 (12.2) | 145 (76.7) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 0 | 0 | 13 (16.5) | 7 (8.9) | 59 (74.7) |
| วิตามิน (n = 16) | 0 | 0 | 2 (12.5) | 1 (6.2) | 13 (81.2) |
| เจ้มังสวิรัตติ (n = 13) | 1 (7.7) | 0 | 7 (53.9) | 3 (23.1) | 2 (15.4) |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 0 | 1 (50.0) | 0 | 1 (50.0) |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 0 | 3 (25.0) | 7 (58.3) | 0 | 2 (16.7) |
| แม็คโครไบ โอติคส์ (n = 3) | 0 | 0 | 2 (66.7) | 0 | 1 (33.3) |
| กลุ่มที่ 6 ใช้สารชีวภาพ ธรรมชาติต่างๆ | | | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 0 | 1 (3.3) | 6 (20.0) | 4 (13.3) | 19 (63.3) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 0 | 0 | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| ปีศาจบำบัด (n = 1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 (100.0) |

ตารางที่ ข-7

ประสิทธิผลที่ได้รับจากการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | ไม่ได้ผล | ได้ผล | ไม่แน่ใจ |
|--|----------|-------------|----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิม | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 0 | 100 (100.0) | 0 |
| ชั่ง (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 0 | 14 (100.0) | 0 |
| สมาธิ (n = 10) | 0 | 10 (100.0) | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 2 (40.0) | 3 (60.0) | 0 |
| รำกระบอง (n = 3) | 0 | 3 (100.0) | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 1 (5.3) | 18 (94.7) | 0 |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ | | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 0 | 4 (100.0) | 0 |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 0 | 1 (50.0) | 1 (50.0) |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและพลังงาน | | | |
| นวด (n = 84) | 0 | 84 (100.0) | 0 |
| ประคบ (n = 6) | 0 | 6 (100.0) | 0 |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 0 | 6 (100.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตคุณกาย | | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 0 | 4 (100.0) | 0 |
| สุคนธบำบัด (n = 5) | 0 | 5 (100.0) | 0 |
| เดินรำฟ่อนรำ (n = 7) | 0 | 7 (100.0) | 0 |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 0 | 3 (100.0) | 0 |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) | 0 |

| ชนิด | ไม่ได้ผล | ได้ผล | ไม่แน่ใจ |
|--|----------|------------|----------|
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร | | | |
| โภชนาการและวิถีชีวิต | | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 6 (3.2) | 166 (87.8) | 17 (9.0) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 4 (5.1) | 69 (87.3) | 6 (7.6) |
| วิตามิน (n = 16) | 0 | 14 (87.5) | 2 (12.5) |
| เจ/มังสวิรัต (n = 13) | 1 (7.7) | 12 (92.3) | 0 |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 0 | 12 (100.0) | 0 |
| แม่็ค โครไบโอติกส์ (n = 3) | 0 | 3 (100.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 0 | 29 (96.7) | 1 (3.3) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| ปัสสาวะบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) | 0 |

ตารางที่ ข-8

ผลเสียหรือผลข้างเคียงของการ ใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | ไม่เกิด | เกิดผลเสีย/ ผลข้างเคียง | ไม่แน่ใจ |
|---|-------------|----------------------------|----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ | | | |
| แบบดั้งเดิม | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 100 (100.0) | 0 | 0 |
| ชี่กง (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 14 (100.0) | 0 | 0 |
| สมาธิ (n = 10) | 10 (100.0) | 0 | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 4 (80.0) | 0 | 1 (20.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 18 (94.7) | 0 | 1 (5.3) |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วย | | | |
| สนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ | | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 4 (100.0) | 0 | 0 |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 |

| ชนิด | ไม่เกิด | เกิดผลเสีย/ ผลข้างเคียง | ไม่แน่ใจ |
|---|------------|----------------------------|----------|
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้าง และพลังงาน | | | |
| ขนาด (n = 84) | 83 (98.8) | 1 (1.2) | 0 |
| ประคบ (n = 6) | 6 (100.0) | 0 | 0 |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 6 (100.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตลุ่มกาย | | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 4 (100.0) | 0 | 0 |
| สุคนธบำบัด (n = 5) | 5 (100.0) | 0 | 0 |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) | 7 (100.0) | 0 | 0 |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการและวิถีชีวิต | | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 186 (98.5) | 2 (1.0) | 1 (0.5) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 74 (93.7) | 5 (6.3) | 0 |
| วิตามิน (n = 16) | 16 (100.0) | 0 | 0 |
| เจ/มังสวิรัต (n = 13) | 12 (92.3) | 1 (7.7) | 0 |
| ชีวจิต (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 12 (100.0) | 0 | 0 |
| แม็คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 27 (90.0) | 1 (3.3) | 2 (6.7) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| ปัสสาวะบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 |

ตารางที่ ข-9

ค่าใช้จ่ายของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | ไม่เสียค่าใช้จ่าย | ถูก | ไม่ถูกไม่แพง | แพง |
|---|-------------------|-----------|--------------|----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วย การแพทย์แบบดั้งเดิม | | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 65 (65.0) | 35 (35.0) | 0 | 0 |
| ชี่กง (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 13 (92.9) | 1 (7.1) | 0 | 0 |
| สมาธิ (n = 10) | 10 | 0 | 0 | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 0 | 3 (60.0) | 0 | 2 (40.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 2 (66.7) | 1 (33.3) | 0 | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 2 (10.5) | 15 (78.9) | 0 | 2 (10.5) |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วย สนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ | | | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 4 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 0 | 1 (50.0) | 0 | 1 (50.0) |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทาง โครงสร้างและพลังงาน | | | | |
| นวด (n = 84) | 3 (3.6) | 70 (83.3) | 5 (5.9) | 6 (7.1) |
| ประคบ (n = 6) | 2 (33.3) | 3 (50.0) | 0 | 1 (16.7) |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 3 (50.0) | 3 (50.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตศรัทธา | | | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 0 | 3 (75.0) | 0 | 1 (25.0) |
| สุคนธบำบัด (n = 5) | 0 | 5 (100.0) | 0 | 0 |
| เดินรำฟ่อนรำ (n = 7) | 4 (57.1) | 3 (42.9) | 0 | 0 |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 |

| ชนิด | ไม่เสียค่าใช้จ่าย | ถูก | ไม่ถูกไม่แพง | แพง |
|---|-------------------|------------|--------------|-----------|
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการและวิถีชีวิต | | | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 1 (0.5) | 179 (94.7) | 4 (2.1) | 5 (2.6) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 1 (1.2) | 54 (68.2) | 4 (5.4) | 20 (25.2) |
| วิตามิน (n = 16) | 0 | 13 (81.2) | 0 | 3 (18.9) |
| เจมิ่งสวีริติ (n = 13) | 0 | 13 (100.0) | 0 | 0 |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 0 | 12 (100.0) | 0 | 0 |
| แม็คโครไบ โอดีคส์ (n = 3) | 0 | 2 (66.7) | 0 | 1 (33.3) |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วย สารชีวภาพ | | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 0 | 26 (86.7) | 2 (6.7) | 2 (6.7) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| ปีสวะบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University.
All rights reserved

ตารางที่ ข-10

ความคุ้มค่าของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | ไม่เสีย ค่าใช้จ่าย | คุ้มค่า | ไม่คุ้ม | ไม่แน่ใจ |
|---|-----------------------|-----------|----------|----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบ ดั้งเดิม | | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 65 (65.0) | 35 (35.0) | 0 | 0 |
| ชี่กง (n = 2) | 2 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 13 (92.9) | 1 (7.1) | 0 | 0 |
| สมาธิ (n = 10) | 10 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 0 | 4 (80.0) | 1 (20.0) | 0 |
| รำกระบอง (n = 3) | 2 (66.7) | 1 (33.3) | 0 | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 2 (10.5) | 15 (78.9) | 0 | 2 (10.5) |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสนามแม่เหล็ก ไฟฟ้าชีวภาพ | | | | |
| พลังสัมผัส/ไฮเร (n = 4) | 4 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและ พลังงาน | | | | |
| นวด (n = 84) | 3 (3.6) | 78 (92.9) | 2 (2.4) | 1 (1.2) |
| ประคบ (n = 6) | 2 (33.3) | 3 (50.0) | 1 (16.7) | 0 |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 3 (50.0) | 3 (50.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตคุณกาย | | | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 4 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| สุนทรบำบัด (n = 5) | 0 | 5 (100.0) | 0 | 0 |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) | 4 (57.1) | 3 (42.9) | 0 | 0 |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 |

| ชนิด | ไม่เสีย ค่าใช้จ่าย | คุ้มค่า | ไม่คุ้ม | ไม่แน่ใจ |
|--|-----------------------|------------|---------|----------|
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร | | | | |
| โภชนาการและวิถีชีวิต | | | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 1 (0.5) | 187 (99.0) | 1 (0.5) | 0 |
| อาหารเสริม (n = 79) | 1 (1.3) | 71 (89.9) | 4 (5.1) | 3 (3.8) |
| วิตามิน (n = 16) | 0 | 16 (100.0) | 0 | 0 |
| เจมั่งสวีต (n = 13) | 0 | 13 (100.0) | 0 | 0 |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 0 | 12 (100.0) | 0 | 0 |
| แม็คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 0 | 3 (100.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ | | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 0 | 30 (100.0) | 0 | 0 |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 |
| ปีศาจบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University.
 All rights reserved

ตารางที่ ข-11

แหล่งข้อมูลของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด*

| ชนิด | ครอบครัว | คนแก่/คน แก่ | เพื่อน | บุคลากร ทีม สุขภาพ | หนังสือ | โทรทัศน์/ วิทยุ/ อินเทอร์เน็ต |
|---|-----------|-----------------|-----------|--------------------------|-----------|-------------------------------------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิม | | | | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 47 (47.0) | 2 (2.0) | 24 (24.0) | 19 (19.0) | 6 (6.0) | 1 (1.0) |
| ซิงก (n = 2) | 1 (50.0) | 0 | 0 | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 4 (28.6) | 0 | 2 (14.3) | 2 (14.3) | 3 (35.7) | 0 |
| สมาธิ (n = 10) | 4 (40.0) | 5 (50.0) | 1 (10.0) | 1 (10.0) | 2 (20.0) | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 0 | 0 | 2 (40.0) | 3 (60.0) | 0 | 0 |
| รำกระบอง (n = 3) | 1 (33.3) | 0 | 2 (66.7) | 1 (33.3) | 1 (33.3) | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 5 (26.3) | 1 (5.3) | 7 (36.8) | 1 (5.3) | 7 (36.8) | 1 (5.3) |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วย สนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ | | | | | | |
| พลังสัมผัส/ไฮเร (n = 4) | 1 (25.0) | 0 | 2 (50.0) | 0 | 1 (25.0) | 0 |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 0 | 0 | 1 (50.0) | 1 (50.0) | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทาง โครงสร้างและพลังงาน | | | | | | |
| นวด (n = 84) | 30 (35.7) | 4 (4.8) | 33 (33.9) | 22 (26.2) | 8 (9.5) | 2 (2.4) |
| ประคบ (n = 6) | 2 (33.3) | 1 (16.7) | 2 (33.3) | 1 (16.7) | 1 (16.7) | 0 |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 3 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 1 (33.3) | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วย จิตกรรมกาย | | | | | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 3 (75.0) | 1 (25.0) | 0 | 0 | 1 (25.0) | 0 |
| สวดมนต์บำบัด (n = 5) | 2 (40.0) | 1 (20.0) | 2 (40.0) | 1 (20.0) | 1 (20.0) | 0 |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) | 4 (57.1) | 0 | 2 (28.2) | 0 | 2 (28.2) | 0 |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 3 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 1 (33.3) | 0 |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 2 (33.3) | 0 | 1 (16.7) | 3 (50.0) | 1 (16.7) | 0 |

| ชนิด | ครอบครัว | คนแต่คน แก่ | เพื่อน | บุคลากร ทีม สุขภาพ | หนังสือ | โทรทัศน์/ วิทยุ/ อินเทอร์เน็ต |
|--|-----------|----------------|-----------|--------------------------|-----------|-------------------------------------|
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วย อาหาร โภชนาการและวิถีชีวิต | | | | | | |
| ตัวเหลือง (n = 189) | 85 (45.0) | 10 (5.3) | 52 (27.5) | 32 (16.9) | 50 (26.5) | 20 (10.6) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 34 (43.0) | 1 (1.3) | 24 (30.4) | 12 (15.2) | 17 (21.5) | 10 (12.7) |
| วิตามิน (n = 16) | 9 (56.3) | 0 | 4 (25.0) | 3 (18.8) | 0 | 1 (6.3) |
| เจ/มังสวิรัต (n = 13) | 5 (30.5) | 1 (7.7) | 5 (38.5) | 1 (7.7) | 3 (23.1) | 0 |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 1 (8.3) | 0 | 5 (41.7) | 3 (25.0) | 2 (16.7) | 2 (16.7) |
| แม่คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 (100.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วย สารชีวภาพ | | | | | | |
| ชาแผนโบราณ (n = 30) | 12 (40.0) | 9 (30.0) | 14 (46.7) | 1 (3.3) | 1 (3.3) | 1 (3.3) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 1 (50.0) | 0 | 0 | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| ปีศาจบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

* ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด

ตารางที่ ข-12

ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด

| ชนิด | ไม่ต้องการ | ต้องการ |
|---|------------|-----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ แบบดั้งเดิม | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 83 (83.0) | 17 (17.0) |
| ชี่กง (n = 2) | 2 (100.0) | 0 |
| โยคะ (n = 14) | 10 (71.4) | 4 (28.6) |
| สมาธิ (n = 10) | 10 (100.0) | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 4 (80.0) | 1 (20.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 3 (100.0) | 0 |
| สมุนไพร (n = 19) | 9 (47.3) | 10 (52.6) |

| ชนิด | ไม่ต้องการ | ต้องการ |
|---|---|--|
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วย สนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 4 (100.0) 1 (50.0) | 0 1 (50.0) |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้าง และพลังงาน นวด (n = 84) ประคบ (n = 6) บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 45 (53.6) 5 (83.3) 2 (33.3) | 39 (46.4) 1 (16.7) 4 (66.7) |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตคัมภาย สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) สูดนธบำบัด (n = 5) เต็นรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) คนตรีบำบัด (n = 3) กลุ่มบำบัด (n = 1) | 4 (100.0) 4 (80.0) 5 (71.4) 3 (100.0) 1 (100.0) | 0 1 (20.0) 2 (28.6) 0 0 |
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการและวิถีชีวิต ถั่วเหลือง (n = 189) อาหารเสริม (n = 79) วิตามิน (n = 16) เจลมังสวิรัต (n = 13) ชีวจิต (n = 2) สวนล้างพิษ (n = 12) แม็คโครไบ โอติกส์ (n = 3) | 84 (44.4) 27 (34.2) 7 (43.8) 9 (69.2) 0 6 (50.0) 2 (66.7) | 105 (55.6) 52 (65.8) 9 (56.3) 4 (30.8) 2 (100.0) 6 (50.0) 1 (33.3) |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ ยาแผนโบราณ (n = 30) บำบัดด้วยโคลน (n = 2) ปัสสาวะบำบัด (n = 1) | 16 (53.3) 1 (50.0) 1 (100.0) | 14 (46.7) 1 (50.0) 0 |

ตารางที่ ข-13

ข้อมูลหรือคำแนะนำที่ต้องการเกี่ยวกับการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานแต่ละชนิด*

| ชนิด | วิธีการ | ส่วนประกอบ | ภาวะหรือกลุ่มที่ใช้ | ประโยชน์ข้อดี | ประสิทธิผล | อันตราย | สถานที่รับบริการ |
|--|----------|------------|---------------------|---------------|------------|-----------|------------------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิม | | | | | | | |
| ออกกำลังกาย (n = 17) | 1 (5.9) | 0 | 1 (5.9) | 15 (88.2) | 0 | 8 (47.1) | 2 (11.2) |
| โยคะ (n = 4) | 1 (33.3) | 1 (33.3) | 0 | 2 (66.7) | 1 (33.3) | 1 (33.3) | 0 |
| ฝังเข็ม (n = 1) | 0 | 0 | 0 | 1 (100.0) | 1 (33.3) | 0 | 0 |
| สมุนไพร (n = 10) | 0 | 2 (20.0) | 0 | 7 (70.0) | 0 | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ | | | | | | | |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 1) | 0 | 0 | 0 | 1 (100.0) | 0 | 1 (100.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและพลังงาน | | | | | | | |
| นวด (n = 39) | 5 (11.9) | 1 (2.4) | 12 (28.6) | 32 (76.2) | 7 (16.7) | 28 (66.7) | 9 (21.4) |
| ประคบ (n = 1) | 0 | 0 | 0 | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 4) | 0 | 1 (25.0) | 1 (25.0) | 3 (75.0) | 0 | 2 (50.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตศรัทธา | | | | | | | |
| สวดมนต์บำบัด (n = 5) | 2 (3.8) | 0 | 2 (3.8) | 48 (92.3) | 3 (5.8) | 40 (76.9) | 1 (1.9) |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) | 1 (50.0) | 0 | 0 | 1 (50.0) | 0 | 0 | 0 |

| ชนิด | วิธีการ | ส่วนประกอบ | ภาวะหรือกลุ่มที่ใช้ | ประโยชน์ข้อดี | ประสิทธิผล | อันตราย | สถานที่รับบริการ |
|--|-----------|------------|---------------------|---------------|------------|-----------|------------------|
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการ และวิตามิน | | | | | | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 6 (5.7) | 9 (8.5) | 4 (3.8) | 105 (99.1) | 5 (4.7) | 89 (84.0) | 1 (0.9) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 2 (3.8) | 0 | 2 (3.8) | 48 (92.3) | 3 (5.8) | 40 (76.9) | 1 (1.9) |
| วิตามิน (n = 16) | 0 | 4 (44.4) | 0 | 8 (88.9) | 0 | 88 (88.9) | 0 |
| เจมิ่งสวีร์ตี (n = 13) | 1 (25.0) | 0 | 0 | 3 (75.0) | 0 | 1 (25.0) | 1 (25.0) |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 0 | 2 (100.0) | 0 | 0 | 2 (100.0) | 0 |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 1 (16.7) | 0 | 0 | 5 (83.3) | 0 | 5 (83.3) | 0 |
| แม่โครไบโอติกส์ (n = 3) | 1 (100.0) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ | | | | | | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 14) | 1 (6.7) | 0 | 3 (20.0) | 14 (93.3) | 2 (13.3) | 12 (80.0) | 0 |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 1 (100.0) | 0 | 0 | 1 (100.0) | 0 | 0 | 0 |

* ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด

ตารางที่ ข-14

ความต้องการให้บุคลากรในทีมสุขภาพเป็นผู้ให้บริการ

| ชนิด | ไม่ต้องการ | ต้องการ |
|--|------------|-----------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิม | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 42 (42.0) | 58 (58.0) |
| ชี่กง (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| โยคะ (n = 14) | 4 (28.6) | 10 (71.4) |
| สมาธิ (n = 10) | 5 (50.0) | 5 (50.0) |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 3 (60.0) | 2 (40.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 2 (66.7) | 1 (33.3) |
| สมุนไพร (n = 19) | 6 (31.6) | 13 (68.4) |

| ชนิด | ไม่ต้องการ | ต้องการ |
|--|------------|------------|
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 3 (75.0) | 1 (25.0) |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและพลังงาน | | |
| นวด (n = 84) | 27 (32.1) | 57 (67.9) |
| ประคบ (n = 6) | 2 (33.3) | 4 (66.7) |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 0 | 6 (100.0) |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตकुมกาย | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 2 (50.0) | 2 (50.0) |
| สุคนธบำบัด (n = 5) | 3 (60.0) | 2 (40.0) |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) | 2 (28.6) | 5 (71.4) |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 2 (66.7) | 1 (33.3) |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหารโภชนาการและวิถีชีวิต | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 55 (29.1) | 134 (70.9) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 20 (25.3) | 59 (74.7) |
| วิตามิน (n = 16) | 9 (56.3) | 7 (43.8) |
| เจ/มังสวิรัต (n = 13) | 9 (69.2) | 4 (30.8) |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 2 (16.7) | 10 (83.3) |
| เม็ดโครไบโอติกส์ (n = 3) | 0 | 3 (100.0) |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 10 (33.3) | 20 (66.7) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| ปัสสาวะบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) |

ตารางที่ ข-15

ความต้องการให้จัดสถานรับบริการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน

| ชนิด | อยู่ในสถานพยาบาล | นอกสถานพยาบาล |
|--|------------------|---------------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิม | | |
| ออกกำลังกาย (n = 58) | 15 (25.9) | 43 (74.1) |
| ชี่กง (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) |
| โยคะ (n = 10) | 2 (20.0) | 8 (80.0) |
| สมาธิ (n = 5) | 0 | 5 (100.0) |
| ฝังเข็ม (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| รำกระบอง (n = 1) | 0 | 1 (100.0) |
| สมุนไพร (n = 13) | 4 (30.8) | 9 (69.2) |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ | | |
| พลังสัมผัส/โยธา (n = 1) | 1 (100.0) | 0 |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 1) | 0 | 1 (100.0) |
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและพลังงาน | | |
| นวด (n = 57) | 16 (28.1) | 41 (71.9) |
| ประคบ (n = 4) | 2 (50.0) | 2 (50.0) |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 2 (33.3) | 4 (66.7) |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตคุณกาย | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) |
| สุคนธบำบัด (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 5) | 0 | 5 (100.0) |
| ดนตรีบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) |

| ชนิด | อยู่ในสถานพยาบาล | นอกสถานพยาบาล |
|---|------------------|---------------|
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการและวิถีชีวิต | | |
| ถั่วเหลือง (n = 134) | 31 (23.1) | 103 (76.9) |
| อาหารเสริม (n = 59) | 9 (15.3) | 50 (84.7) |
| วิตามิน (n = 7) | 1 (14.3) | 6 (85.7) |
| เจมิ่งสวีวีตี้ (n = 4) | 2 (50.0) | 2 (50.0) |
| สวนล้างพิษ (n = 10) | 3 (30.0) | 7 (70.0) |
| แม็คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 1 (33.3) | 2 (66.7) |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 21) | 2 (9.5) | 19 (90.5) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 1 (50.0) | 1 (50.0) |
| ปีศาจบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 |

ตารางที่ ข-16

ความต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพชนิดอื่นๆนอกเหนือจากชนิดที่ใช้

| ชนิด | ไม่ต้องการ | ต้องการ |
|---|------------|------------|
| กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบ ดั้งเดิม | | |
| ออกกำลังกาย (n = 100) | 5 (5.0) | 95 (95.0) |
| ชี่กง (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| โยคะ (n = 14) | 2 (14.3) | 12 (85.7) |
| สมาธิ (n = 10) | 2 (20.0) | 8 (80.0) |
| ฝังเข็ม (n = 5) | 1 (20.0) | 4 (80.0) |
| รำกระบอง (n = 3) | 0 | 3 (100) |
| สมุนไพร (n = 19) | 0 | 19 (100.0) |
| กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสนามแม่เหล็ก ไฟฟ้าชีวภาพ | | |
| พลังสัมผัส/โยเร (n = 4) | 0 | 4 (100.0) |
| สนามไฟฟ้าชีวภาพ (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |

| ชนิด | ไม่ต้องการ | ต้องการ |
|--|------------|------------|
| กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและพลังงาน | | |
| นวด (n = 84) | 7 (8.3) | 77 (91.7) |
| ประคบ (n = 6) | 0 | 6 (100.0) |
| บำบัดด้วยน้ำ (n = 6) | 0 | 6 (100.0) |
| กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตคุณกาย | | |
| สวดมนต์/ละหมาด (n = 4) | 0 | 4 (100.0) |
| สวดมนต์บำบัด (n = 5) | 1 (20.0) | 4 (80.0) |
| เดินรำ/ฟ้อนรำ (n = 7) | 0 | 7 (100.0) |
| ดนตรีบำบัด (n = 3) | 0 | 3 (100.0) |
| กลุ่มบำบัด (n = 1) | 1 (100.0) | 0 |
| กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการ และวิถีชีวิต | | |
| ถั่วเหลือง (n = 189) | 18 (9.5) | 171 (90.5) |
| อาหารเสริม (n = 79) | 3 (3.8) | 76 (96.2) |
| วิตามิน (n = 16) | 2 (12.5) | 14 (87.5) |
| เจ/มังสวิรัต (n = 13) | 2 (15.4) | 11 (84.6) |
| ชีวจิต (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| สวนล้างพิษ (n = 12) | 0 | 12 (100.0) |
| แม็คโครไบโอติกส์ (n = 3) | 0 | 3 (100.0) |
| กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ | | |
| ยาแผนโบราณ (n = 30) | 3 (10.0) | 27 (90.0) |
| บำบัดด้วยโคลน (n = 2) | 0 | 2 (100.0) |
| ปีศาจบำบัด (n = 1) | 0 | 1 (100.0) |

ข้อมูลเพิ่มเติมจากคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับเหตุผลของการใช้และประสิทธิผล

กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิม

1. ออกกำลังกาย

(ดูรายละเอียดบทที่ 4)

2. ชี่กง

เหตุผลที่ใช้

- ผ่อนคลายเส้น
- ต้องการฝึกจิตให้สงบ

ผลที่ได้รับ

- รู้สึกผ่อนคลายเส้น
- สบายตัว
- อาการปวดเมื่อยดีขึ้น

3. โยคะ

เหตุผลที่ใช้

- เน้นให้ร่างกายแข็งแรง
- ปวดเมื่อยร่างกายและกล้ามเนื้อ
- ฝึกสมาธิได้ดีไม่เหนื่อย
- ทำให้ยืดเส้นยืดสายไม่ต้องออกแรง

ผลที่ได้รับ

- อาการปวดเมื่อยลดลง
- รู้สึกร่างกายเบาผ่อนคลาย
- ผ่อนคลายเส้น
- รู้สึกคล่องตัว

4. สมาธิ

เหตุผลที่ใช้

- เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- รู้สึกกังวลใจ/ไม่มั่นใจในตัวเอง
- ความสุขทางใจ
- ผ่อนคลาย คลายเครียด
- ทำให้ใจสงบ/คิดอะไรได้สะดวก
- ฝึกสมาธิทำให้ไม่หลงลืม
- ลดความวุ่นวาย/ลดอารมณ์โกรธ

ผลที่ได้รับ

- มีความมั่นคงในตัวเอง/ในอารมณ์ตัวเอง
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสมอง รู้สึกเบาสมอง
- สบายตัว ผ่อนคลาย
- พักหลับสบาย
- อาการปวดเมื่อยลดลง

5. ฟังเข็ม

เหตุผลที่ใช้

- ปวดบริเวณข้อมือ
- เนื่องจากมีอาการปวดเมื่อย
- ชาปลายมือ

ผลที่ได้รับ

- อาการปวดและชาลดลง

6. รำกระบอง

เหตุผลที่ใช้

- ส่งเสริมให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- ลดความอ้วน

ผลที่ได้รับ

- ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง
- ลดอาการปวดข้อ

7. สมุนไพร

(ดูรายละเอียดบทที่ 4)

กลุ่มที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ

1. พลังสัมผัส/โยเร

เหตุผลที่ใช้

- ทำให้เกิดสุขภาพดีขึ้น
- ใช้ในการรักษาก้อนเนื้อในร่างกายตนเอง
- เพื่อให้สุขภาพดี
- เนื่องจากมีอาการปวดเมื่อย
- ความเชื่อในศาสนา ว่าพลังสามารถถ่ายทอดถึงกันได้

ผลที่ได้รับ

- สุขภาพแข็งแรงขึ้น
- เนื้อเยื่อหายขาดเมื่อครบ 1 เดือน
- อาการปวดเมื่อยลดลง
- สบายตัวขึ้น

2. สนามไฟฟ้าชีวภาพ

เหตุผลที่ใช้

- เป็นตะคริว
- ปวดบริเวณไหล่และแขนด้านขวา

ผลที่ได้รับ

- อาการปวดต่างๆลดลง

กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพทางโครงสร้างและพลังงาน

1. นวด

(ดูรายละเอียดบทที่ 4)

2. ประคบ

เหตุผลที่ใช้

- เนื่องจากมีอาการปวดประจำเดือน
- บรรเทาอาการปวดเมื่อย

ผลที่ได้รับ

- อาการปวดท้องทุเลาลง
- อาการปวดเมื่อยลดลง
- รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย

3. การบำบัดด้วยน้ำ

เหตุผลที่ใช้

- บรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวดข้อ
- เพื่อให้การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆดีขึ้น

ผลที่ได้รับ

- อาการปวดเมื่อย ปวดข้อลดลง
- ข้อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

4. สปา

เหตุผลที่ใช้

- เนื่องจากเครียด
- มีอาการปวดเมื่อย
- ต้องการให้ร่างกายผ่อนคลาย
- เพื่อบำรุงผิวพรรณ

ผลที่ได้รับ

- ผ่อนคลาย ร่างกายสดชื่น
- อาการปวดเมื่อยลดลง
- ผิวพรรณดูดีขึ้น

กลุ่มที่ 4 การดูแลสุขภาพด้วยจิตคุณกาย

1. สวดมนต์/ละหมาด

เหตุผลที่ใช้

- เพื่อให้จิตใจสงบ
- ผ่อนคลาย
- ตามศาสนา
- ลดความวุ่นวายใจ

ผลที่ได้รับ

- จิตใจสงบขึ้น
- ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- สบายใจ โล่งขึ้น

2. สุนัขบำบัด

เหตุผลที่ใช้

- ช่วยผ่อนคลายลดภาวะเครียด
- เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย
- ลดอาการเวียนศีรษะ

ผลที่ได้รับ

- อารมณ์ดีขึ้น ผ่อนคลาย สดชื่นขึ้น
- อาการเวียนศีรษะลดลง

3. เดินเพื่อสุขภาพ

เหตุผลที่ใช้

- เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- ปวดข้อเลยใช้วิธีออกกำลังกายแบบเดินรำ
- เพื่อให้ระบบเลือดไหลเวียนดี

ผลที่ได้รับ

- บรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ไม่มีอาการปวดเมื่อย
- พักหลับสบาย
- ระบบข้อต่อต่างๆของร่างกายกระชับขึ้น

4. ดนตรีบำบัด

เหตุผลที่ใช้

- เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย
- เพื่อความเพลิดเพลิน

ผลที่ได้รับ

- สดชื่นขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย
- กระชุ่มกระชวย

5. กลุ่มบำบัด

เหตุผลที่ใช้

- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านปัญหาสุขภาพ

ผลที่ได้รับ

- ลดความวิตกกังวลจากปัญหาสุขภาพต่างๆลง

กลุ่มที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยอาหาร โภชนาการ และวิถีชีวิต

1. ถั่วเหลือง

(ดูรายละเอียดบทที่ 4)

2. อาหารเสริม

(ดูรายละเอียดบทที่ 4)

3. วิตามิน (FBC แคลเซียม วิตามินอี วิตามินซี วิตามินบีรวม ไอเมก้า-3)

เหตุผลที่ใช้

- กล้ามเป็นเหน็บชา
- บำรุงกระดูกให้แข็งแรง
- กระดูกบางจากการวัดมวลกระดูก
- เพื่อให้ผิวพรรณดี
- บำรุงร่างกายไม่ให้อ่อนเพลีย
- ลดอาการเมื่อยล้า อาการเหน็บชา

ผลที่ได้รับ

- คิดว่าคงได้ผลที่ไม่แสดงผล
- สุขภาพดีขึ้น อาการภูมิแพ้ลดลง
- อาการอ่อนเพลียลดลง
- อาการต่างๆลดลงเช่น เมื่อยล้า เหน็บชา

4. เจ/มังสวิรัต

เหตุผลที่ใช้

- เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- ช่วยในเรื่องการขับถ่าย
- เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ดูอ่อนเยาว์

ผลที่ได้รับ

- รู้สึกร่างกายเบาสบาย โล่ง
- ระบบขับถ่ายดีมาก
- รู้สึกร่างกายแข็งแรง
- รู้สึกสบายท้อง
- รู้สึกอ่อนเยาว์กว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน

5. ชีวจิต

เหตุผลที่ใช้

- เพื่อให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- สุขภาพแข็งแรง
- ลดน้ำหนักและไขมัน
- เสริมกระดูกกระดูก
- ลดไขมันในกระแสเลือด

ผลที่ได้รับ

- ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- อิ่มสบาย
- ไขมันในกระแสเลือดลดลง

6. สวนล้างพิษ

เหตุผลที่ใช้

- ขับสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยให้ขับถ่ายปกติ

ผลที่ได้รับ

- สบายตัวขึ้น สดชื่นขึ้น ตัวเบา
- การขับถ่ายดีขึ้น ท้องไม่ผูก
- รู้สึกโล่งสบายท้อง

7. แม็คโครไบโอติกส์

เหตุผลที่ใช้

- คิดว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ
- มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคหืดหอบ ก้อนเนื้อที่เต้านม
- คออักเสบบ่อย
- มีก้อนเนื้อที่มดลูก
- ข้อเข่าอักเสบ
- ริดสีดวงทวารหนัก
- โรคภูมิแพ้
- อ้วน
- ช่วยในเรื่องขับถ่าย

ผลที่ได้รับ

- ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- อาการและโรคประจำตัวหายไป

กลุ่มที่ 6 การดูแลสุขภาพด้วยสารชีวภาพ

1. ยานแผนโบราณ

(ดูรายละเอียดบทที่ 4)

2. บำบัดด้วยโคลน

เหตุผลที่ใช้

- บำรุงผิวพรรณ เน้นให้ผิวพรรณสวยงาม

ผลที่ได้รับ

- ผิวพรรณใสขึ้น

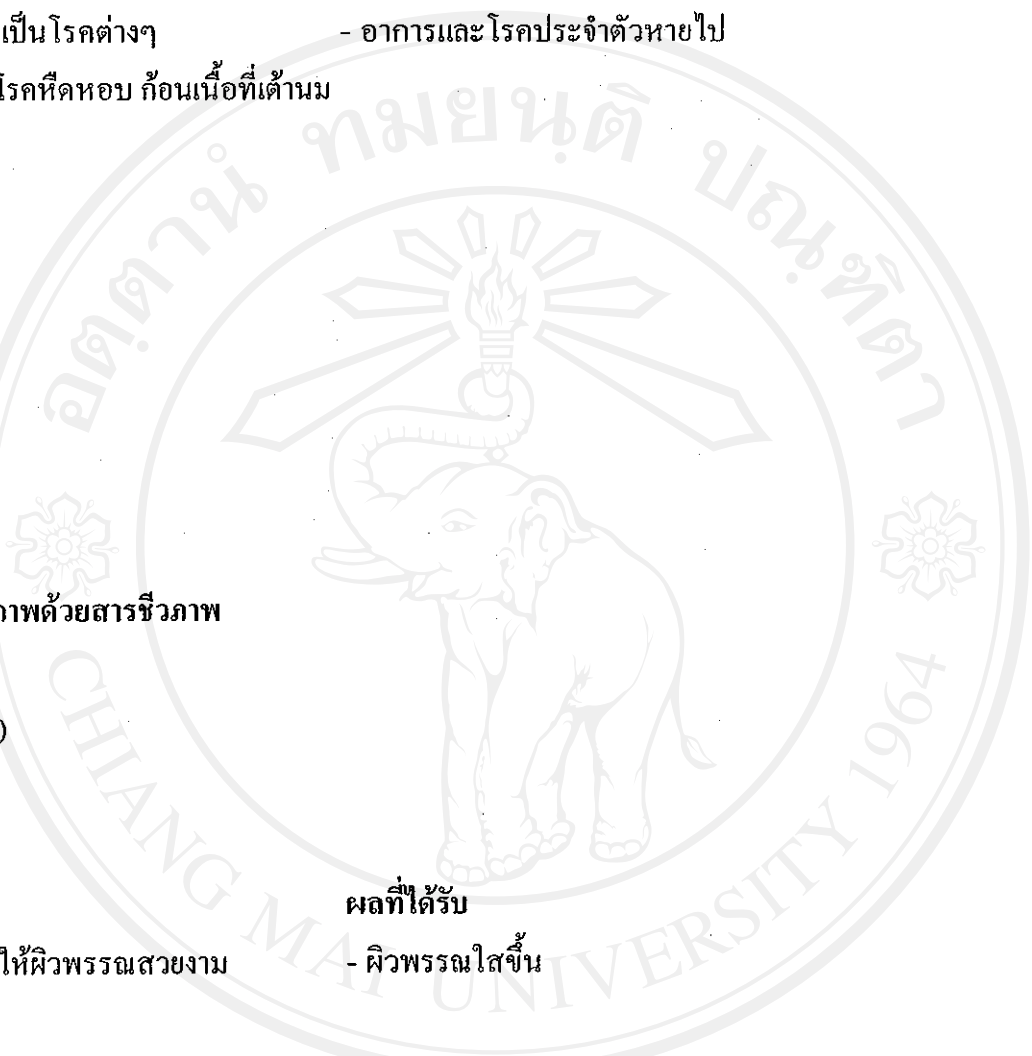
3. ปัสสาวะบำบัด

เหตุผลที่ใช้

- ดูแลสุขภาพ เป็นการสังเกตตนเอง
- ด้ยว่าสุขภาพตนเองเป็นอย่างไร
- ใช้เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆน้อยๆ
- เช่น เจ็บคอ

ผลที่ได้รับ

- รู้สึกสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่ายขึ้น
- อาการเจ็บป่วยหายไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University.
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

| | |
|------------------------|---|
| ชื่อ-สกุล | นางสาวมลิวัดย์ สมทรง |
| วัน เดือน ปี เกิด | 21 กันยายน 2520 |
| สถานที่เกิด | จังหวัดนครศรีธรรมราช |
| ประวัติการศึกษา | สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช |
| ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน | ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพระดับ 5 โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช |