

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อศึกษาแบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านของชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยงบ้านมอเกอร์ยาง วิธีการศึกษาใช้รูปแบบการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเข้าไปในชุมชนและการใช้การสังเกตโดยตรง การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม เพื่อมุ่งทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไป บริบททางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชน แบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน พื้นที่ศึกษาใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 5 ประเด็นคือ

1. บริบทชุมชนที่ศึกษา
2. ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น
3. แบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน
4. วิธีการรักษาแบบการแพทย์พื้นบ้าน
5. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน

1. บริบทชุมชนที่ศึกษา

ลักษณะทางกายภาพของหมู่บ้านมอเกอร์ยางตั้งอยู่หมู่ที่ 6 ตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก อำเภอพบพระเป็นพื้นที่ชายแดนติดประเทศเมียนมาร์ มีพื้นที่เพาะปลูกอู๊ดมสมบูรณ์เนื่องจากมีปริมาณน้ำสำหรับอุปโภค บริโภคอย่างพอเพียง พื้นที่ป่าเป็นป่าที่บมีโรคติดต่อแนวชายแดนคือโรคมาลาเรีย ลักษณะประชากรจากการสำรวจมีทั้งสิ้น 255 คน เป็นประชากรชาย 119 คนและหญิง 136 คน ประชากรส่วนใหญ่มีบัตรประจำตัวประชาชนมีจำนวนน้อยที่ใช้บัตรกระเหรี่ยงสัญชาติพม่า หมู่บ้านมอเกอร์ยางเป็นหมู่บ้านที่ก่อตั้งช่วงสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยอพยพมาจาก บ้านผาเกะเจือ ตำบลพบพระ วงจรชีวิต ใน 1 ปี ส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอยู่กับการทำไร่ ทำนาและมีการประกอบพิธีกรรมเพื่อให้พืชผลการเกษตรงอกงาม จะมีการพักผ่อนช่วงเดือน มีนาคมถึงเดือนเมษายน เป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์มีการเที่ยวเยี่ยมเยียนหาญาติพี่น้องในหมู่บ้านอื่น

และมีพิธีกรรมมัดมือเรียกขวัญกันทั้งครอบครัว ลักษณะวัฒนธรรมชุมชน หมู่บ้านมอเกอร์ย่าง ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นชุมชนขนาดเล็กและส่วนใหญ่จะเกี่ยวพันเป็นญาติพี่น้องกันจึงมีความสนิทสนมเป็นผลให้เกิดเครือข่ายทางสังคมที่แน่นแฟ้น มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันดี อาชีพหลักคือเกษตรกรรมจะไม่มีอาชีพอื่นเสริม ชาวบ้านมอเกอร์ย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธและมีความเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์และผี ซึ่งเป็นความเชื่อที่ชาวบ้านมอเกอร์ย่างให้ความนับถือสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ในด้านระบบการแพทย์และสาธารณสุข เนื่องจากเป็นเขตชายแดนอยู่ห่างไกลเมื่อเจ็บป่วยก็จะดูแลรักษาโดยอาศัยธรรมชาติ คือการใช้สมุนไพรและระบบการแพทย์พื้นบ้าน

2. ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเจ็บป่วย

ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเจ็บป่วยของชาวบ้านมอเกอร์ย่างพบว่ามีสาเหตุความเจ็บป่วยจาก 3 ประเภทด้วยกันคือ สาเหตุจากธรรมชาติ ซึ่งได้แก่ ความผิดปกติของอวัยวะในร่างกายซึ่งเกิดจากพยาธิ (ร่างกาย) ผู้ป่วยเอง จากอุบัติเหตุ รับประทานอาหารผิด หรือการสูญเสียความสมดุลของร่างกาย ความเจ็บป่วยเช่นนี้โดยมากมักเป็นความเจ็บป่วยธรรมดาทั่วไป ไม่มีความซับซ้อนมากนัก เช่น ถ้าปวดท้อง ท้องเสีย ก็เชื่อว่ารับประทานอาหารไม่ดี แผลง นอกจากนี้สาเหตุความเจ็บป่วยบางอย่างก็เห็นชัดอยู่แล้วเช่นอุบัติเหตุ หรือขณะร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยหลังคลอด แล้วได้รับของเย็นก็ทำให้เจ็บป่วยได้ สาเหตุจากอำนาจเหนือธรรมชาติ ได้แก่ วิญญาณบรรพบุรุษ ภูติผีปีศาจ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากอำนาจเหนือธรรมชาติเชื่อว่าสาเหตุจากการกระทำผิดต่อผี ไม่ประพฤติตามประเพณี จึงทำให้ผีเหล่านั้นไม่พอใจจึงลงโทษให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้หรือจากการถูกผีเข้าสิงและจากการเสียดวง อาจเกิดจากตกใจหรือทารกคลอดใหม่ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับตัว ความเชื่อเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยของชาวบ้านมอเกอร์ย่างที่มีสาเหตุจากอำนาจเหนือธรรมชาติจะเชื่อเรื่องภูติผีปีศาจ วิญญาณ โดยจะมีความเชื่อว่าวิญญาณสิงสถิตอยู่ทั่วไปทุกหน ทุกแห่ง เช่น ป่า ภูเขา ดันไม้ แม่น้ำ ไร่ นา และเชื่อว่าวิญญาณเหล่านี้สามารถให้โทษต่อมนุษย์ได้ โดยทำให้เกิดความเจ็บป่วยไม่สบาย การดำเนินชีวิตจึงมีความผูกพันอยู่กับพิธีกรรมและการเลี้ยงผีต่างๆ อยู่เสมอ สาเหตุสุดท้ายคือ สาเหตุจากเคราะห์กรรม เป็นการเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม การเจ็บป่วยไม่สบายเกิดจากกรรมเก่าแต่ชาติก่อนทำไว้ของแต่ละบุคคล การเชื่อเรื่องเคราะห์กรรม มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตคือจะไม่ทำในสิ่งที่คิดว่าเป็นสิ่งไม่ดีต่อผู้อื่น เพราะจะเกิดเคราะห์กรรมตามไปชาติหน้าได้

3. แบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน

แบบแผนการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเริ่มตั้งแต่ผู้ป่วยเริ่มรับรู้ความต้องการเพื่อขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัว ช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพของเขา ระดับความเจ็บป่วยของมนุษย์มิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่มีการทรงตัวตลอดเวลาหรือกลับเป็นอีกก็ได้ เมื่ออาการปรากฏเช่นนี้ผู้ป่วยและญาติจะเริ่มประเมินว่าเมื่อความเจ็บป่วยไม่สบายถึงจุดใดจุดหนึ่งและเคยทำอะไรจากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ผู้ป่วยและญาติกระทำในสิ่งที่ได้จากประสบการณ์ในอดีต โดยผ่านทางสังคมและวัฒนธรรมชุมชน

แบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านมี 3 วิธี คือ การดูแลสุขภาพด้วยตนเองหรือดูแลสมาชิกในครอบครัว เป็นการดูแลสุขภาพที่ชาวบ้านโดยทั่วไปมีความรู้และใช้การรักษาความเจ็บป่วยที่รู้จักกันโดยทั่วไป มักจะใช้สมุนไพรที่มีอยู่ตามบริเวณบ้าน หาง่าย รู้จักกันดี การดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นวิธีที่ใช้กันเป็นจำนวนมากเพราะทำได้ง่ายสะดวกเนื่องจากความรู้เหล่านี้เป็นประสบการณ์ที่รู้และใช้ต่อๆ กันมา โดยเป็นความรู้ที่รู้กันในครัวเรือนและปรึกษากันเองได้โดยไม่ต้องหาหมอพื้นบ้าน การดูแลรักษาสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านเป็นความรู้ที่ชาวบ้านได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นความสามารถในการช่วยตนเองของชาวบ้านก่อนการพึ่งบริการสาธารณสุขของรัฐ เป็นศักยภาพที่มีอยู่แล้วในชุมชนในการดูแลรักษาสุขภาพ การดูแลรักษาสุขภาพโดยถือปฏิบัติเฉพาะกรณี เช่นการตั้งครรภ์หลังคลอด และการเจ็บป่วยบางกรณีเป็นการถือปฏิบัติเฉพาะเวลา เมื่อผ่านพ้นช่วงนั้นก็ไม่ต้องถือปฏิบัติ ดังเช่น เมื่อตั้งครรภ์ห้ามรับประทานยาที่มีฤทธิ์ร้อนเพราะจะทำให้เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ เรื่องอาหารไม่มีข้อห้าม แต่เมื่อหลังคลอดจะมีข้อห้ามมากมาย โดยเฉพาะอาหารจะงดอาหารที่มีกลิ่นรุนแรง เช่น ผักชะโอม ยอดผักทุกชนิด ชะพลู อาหารประเภทโปรตีนที่งดมีปลาประเภทที่ไม่มีเกล็ดทุกชนิดและไข่มดแดงและทุกคนต้องอยู่ไฟหลังคลอด พร้อมกับดื่มน้ำต้มใส่ปุ๋ยการอยู่ไฟจะอยู่นาน 7 - 15 วัน แล้วแต่สุขภาพมารดาหลังคลอด ถ้าอ่อนเพลียก็จะอยู่นานและข้อห้ามที่สำคัญคือห้ามอาบน้ำฝ่นโดยเด็ดขาด ส่วนคนเจ็บป่วยทั่วไปจะห้ามเรื่องของเย็น จะงดทั้งการกินและอาบ จากการถือปฏิบัติเฉพาะกรณีจะเห็นได้ว่าไม่ค่อยมีผลเสียต่อสุขภาพมากนักเนื่องจากขณะตั้งครรภ์ไม่มีข้อห้ามในการรับประทานอาหารทำให้ได้รับสารอาหารครบ ถ้าหญิงตั้งครรภ์รับประทานได้ หญิงหลังคลอดนับว่าเป็นพวกที่มีข้อห้ามต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการปฏิบัติตนมากที่สุด เพราะมีเป้าหมายในการบำรุงรักษาร่างกายที่บอบช้ำจากการคลอดบุตรให้กลับแข็งแรงเป็นปกติโดยเร็ว เนื่องจากการคลอดบุตรในสมัยก่อนถือว่าเป็นเรื่องยากลำบากและเป็นอันตราย ในกรณีที่คนเจ็บป่วยไม่สบายมีข้อห้ามไม่มากทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบและการห้ามรับประทานโปรตีนก็ห้ามบางประเภทเท่านั้น ส่วนโปรตีนที่หาง่ายในหมู่บ้าน เช่น ไข่

หมู สัตว์ป่า ไม่มีข้อห้ามเมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้วการปฏิบัติตนเฉพาะกรณีมีทั้งด้านดีและด้านเสีย ในด้านดีประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือความเป็นระเบียบของสังคม การที่มีความเชื่อแบบเดียวกันปฏิบัติแบบเดียวกันย่อมก็ให้เกิดความสามัคคี ในด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเพราะได้รับการยอมรับจากสังคม ข้อห้ามบางอย่างก็ก่อให้เกิดความปลอดภัยทางอ้อม เช่นกำหนดให้หญิงหลังคลอดคัมแต่น้ำดื่ม เป็นการป้องกันการติดเชื้อจากน้ำได้เป็นอย่างดี ในด้านผลเสียผู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติตามข้อห้ามต่างๆ ได้จะรู้สึกผิด กังวลใจ กลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว เป็นผลเกิดการกดดันทางด้านจิตใจที่มีผลกระทบติดต่อไปถึงภาวะการเจ็บป่วยทางร่างกาย

การรักษากับหมอพื้นบ้านในแงุ่มทางจิตวิทยา พิธีกรรมและวิทยาการพื้นบ้าน เช่น การรดน้ำมนต์ การเรียกขวัญ ก็มีลักษณะเป็นการป้องกันและมีลักษณะของการรักษาเช่นเดียวกับวิธีการรักษาของแพทย์และนักจิตเวช โดยความเชื่อเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้มีการรักษาพยาบาลแบบการแพทย์พื้นบ้าน ความเชื่อที่สำคัญประการหนึ่งคือความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย ความเชื่อนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยกำหนดว่าความเจ็บป่วยที่มีสาเหตุต่างๆ กันนั้นจะใช้วิธีการรักษาอย่างไร ในหมู่บ้านมอเกอร์อย่างหมอดำแย้มมีบทบาทในการทำคลอดอยู่มากและหมอพื้นบ้านในหมู่บ้านมอเกอร์บางจะเป็นหมอพื้นบ้านที่ให้การรักษาแบบผสมผสานกันไปหมด ในหมอคนเดียวกัน ตั้งแต่การดูเมื่อ การเลี้ยงผี การมัดมือเรียกขวัญ การเป่าเวทมนต์คาถา และการใช้น้ำมันตรีรักษา

4. วิธีการรักษาของหมอพื้นบ้าน

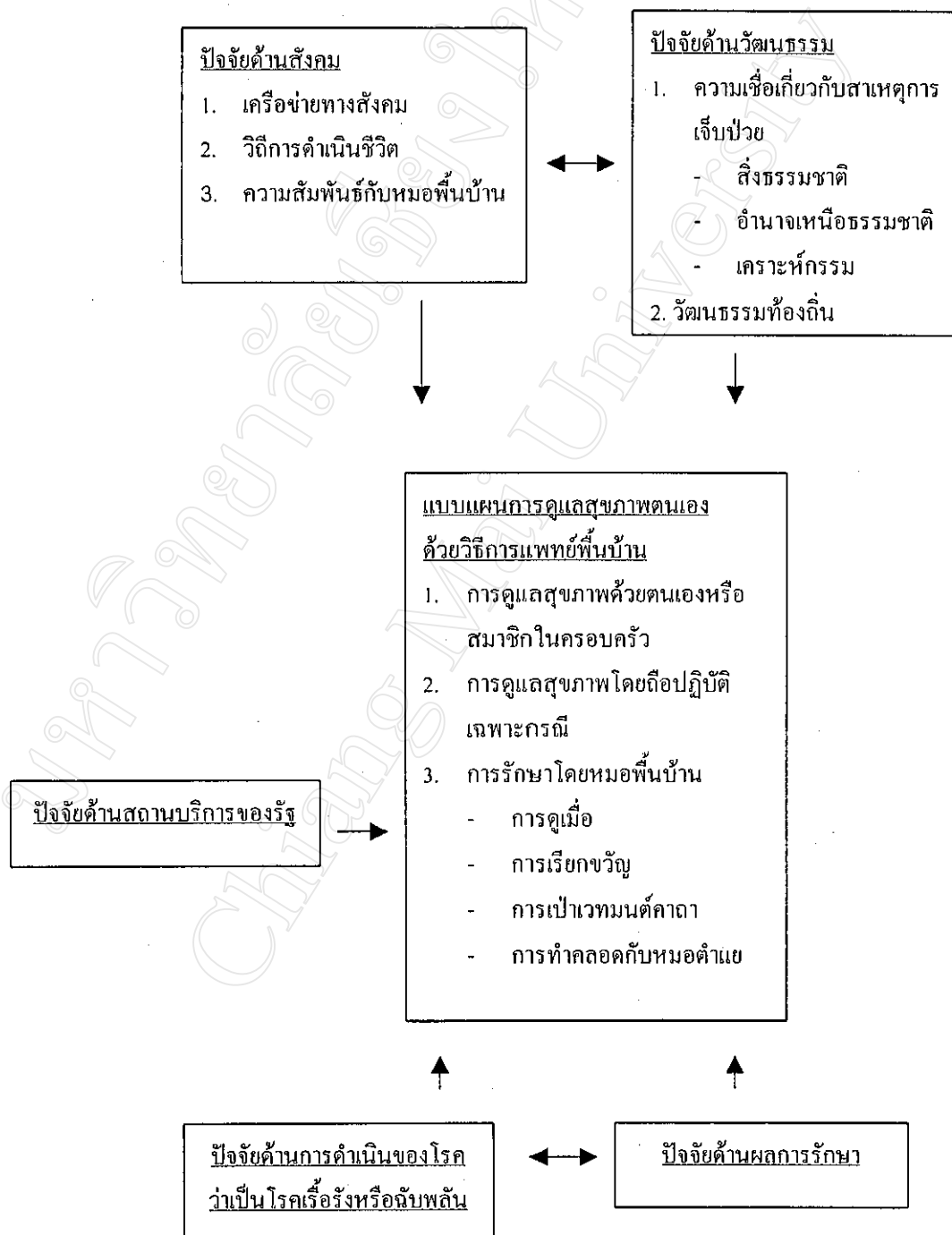
หมอพื้นบ้านในหมู่บ้านมอเกอร์อย่างมีวิธีการรักษา คือ การดูเมื่อ เพื่อหาสาเหตุของการเจ็บป่วยว่าเกิดจากอะไรเพื่อจะได้รักษาได้ถูกต้องตามสาเหตุของการเจ็บป่วย เนื่องจากชาวบ้านมีความเชื่อว่าการรักษาจะไม่หายถ้ารักษาไม่ถูกต้องตามสาเหตุการเจ็บป่วย การดูเมื่อมีหลายวิธี เช่น การปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนกลมหุ้มเชือกแล้วจัดเชือกให้ก้อนข้าวเหนียวห้อยลงมา การดูเมื่อโดยใช้กระดูกไก่หนึ่งคู่และการดูเมื่อโดยวิธีการหักดอก การรักษาโดยวิธีมัดมือเรียกขวัญ เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยหรือเรียกขวัญกันทั้งครอบครัวในช่วงเทศกาลสงกรานต์และการเรียกขวัญเด็กทารกแรกคลอด โดยขวัญของชาวบ้านมีความหมายว่าเป็นเงาหรือวิญญาณของร่างกายมนุษย์ซึ่งทุกคนจะต้องมีขวัญอยู่กับตัวไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยไม่สบายได้ การรักษาโดยวิธีเป่าเวทมนต์คาถาเป็นการเป่าลมจากปากไปยังผู้ป่วยพร้อมกับท่องคาถา ซึ่งการเป่าอาจใช้สมุนไพรร่วมด้วยคำอธิบายเรื่องผลการรักษา คือเมื่อเป่าแล้วทำให้รู้สึกมีอาการดีขึ้นและการทำคลอดโดยหมอดำแย้มในหมู่บ้านมอค์แย้มจะมีบทบาทการทำคลอดอยู่มาก โดยหมอดำแย้มจะมีหน้าที่ทำคลอดส่วนน้ำมันตรีของ

หญิงที่คลอดต้องไปขอที่หมอฟื้นบ้าน การรักษาของหมอฟื้นบ้านมี 2 ขั้นตอน คือ การตั้งขัน โดยจะใช้ขัน 2 คือใช้กรวยใส่ดอกไม้และเทียนจำนวน 2 กรวย เพื่อบูชาเช่นไหว้เทพเจ้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของผู้ชายที่อยู่บนพื้นดินและของผู้หญิงที่อยู่ในน้ำ เมื่อรับขันตั้งแล้วก็จะประกอบพิธีการรักษาตามความต้องการของผู้ป่วยและญาติ ขั้นตอนการรักษาของหมอฟื้นบ้านจะเป็นเรื่องการให้ความช่วยเหลือกันในชุมชน การให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและญาติ

5. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองย่อมขึ้นกับระบบครอบครัวและเครือญาติ ระบบเศรษฐกิจ การเมืองและการปกครอง การศึกษาและการจัดเวลาของสังคม ศาสนาและความเชื่อ การสาธารณสุข การคมนาคมและการสื่อสาร นั่นคือแบบแผนการดูแลสุขภาพของตนเอง ย่อมคล้อยตามแบบแผนทางวัฒนธรรม หรือปทัสฐานของสังคมเป็นหลักใหญ่ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านย่อมมาจากหลายปัจจัยดังเช่น **ปัจจัยทางด้านสังคม** หมู่บ้านมอเกอรัยมีสังคมเป็นของตนเอง ส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอยู่ในหมู่บ้านแล้วก็ไปทำไร่นา จะไม่มีผู้ใดออกไปทำงานนอกหมู่บ้าน ทำให้วิถีชีวิตดังกล่าวมีผลต่อการเลือกใช้การดูแลสุขภาพด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน นอกจากนี้ครอบครัวก็มีส่วนเลือกวิธีการรักษาที่รู้จักหรืออาจเลือกขอคำปรึกษาจากญาติในการเลือกแหล่งรักษา **ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม** ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุการเจ็บป่วยเป็นตัวกำหนดในการเลือกการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน ถ้ามีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยที่เกิดจากอำนาจเหนือธรรมชาติการดูแลสุขภาพต้องทำพิธีขอขมาเลี้ยงเช่นไหว้เพื่อเอาใจต่อสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติหรือการละเมิดข้อห้ามในการปฏิบัติตัวเฉพาะกรณี เช่น การตั้งครุฑ หรือหลังคลอดก็จะรับการรักษาจากหมอฟื้นบ้านรวมทั้งโรคเกี่ยวกับกระดูก ปัจจัยด้านผลการรักษา ผลการรักษาด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านเป็นเรื่องที่ปรากฏผลได้ดีในทัศนะของชาวบ้าน ในแง่ของความรู้สึกสภาพจิตใจ ขวัญและกำลังใจที่มีมากขึ้น สิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับขบวนการความรู้ วิธีคิด วิธีเชื่อ ระบบวัฒนธรรมและประสบการณ์ ปัจจัยเกี่ยวกับการดำเนินโรคว่าเป็นโรคเรื้อรังหรือฉับพลัน ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมต่อการเลือกใช้การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งเป็นผลของการที่ได้เรียนรู้มาจากสังคมวัฒนธรรมใน ชุมชน และปัจจัยด้านระบบบริการของรัฐ จากการที่ชุมชนไม่มีสถานบริการของรัฐตั้งอยู่ ดังนั้นจึงมีผลทำให้มีการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านอยู่ เนื่องจากการรับบริการจากหมอฟื้นบ้านนั้นไม่ต้องเดินทางไกลออกนอกหมู่บ้าน

จากข้อสรุปของผลการศึกษาระบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านของชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยงบ้านมอเกอรัยง สรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ข้อเสนอแนะ

1. การแก้ปัญหาสาธารณสุข ควรให้ความสำคัญต่อมิติทางสังคม วัฒนธรรม โดยบุคลากรสาธารณสุขและผู้บริหารควรตระหนักถึงวัฒนธรรมพื้นบ้านในท้องถิ่นที่ตนทำงาน เพิ่มการเรียนรู้ทำความเข้าใจชาวบ้านในเรื่องที่บุคลากรสาธารณสุขควรเข้าใจเพราะประเด็นเล็กน้อยทางสังคมวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี มีผลกระทบต่อการทำงานสาธารณสุขได้และตระหนักว่าการเจ็บไข้ได้ป่วยของคนเราในสังคมนั้น ไม่ใช่เรื่องของร่างกายและจิตใจเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องที่รวมถึงระบบของสังคมด้วย ดังนั้นควรนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ในการวางแผนงานและกิจกรรม ในการสร้างโครงการต่างๆ

2. พัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการของการพัฒนาศักยภาพที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทั้งตนเองและส่วนรวม ทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็งสามารถช่วยตนเองได้มากขึ้น วิธีการอาจจัดอบรมเยาวชนในท้องถิ่นได้รู้จักวิธีรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพึ่งตนเองซึ่งจะนำไปสู่การพึ่งตนเองได้หลายๆด้าน นอกเหนือจากการพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ หรือจัดอบรมให้ร่วมประเมินสถานการณ์ การกำหนดปัญหา การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาในชุมชน การร่วมวางแผนและดำเนินกิจกรรมรวมถึงการรู้จักประเมินผลงานและนำข้อบกพร่องที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการวางแผนแก้ไขปัญหาในครั้งต่อไปและบุคลากรสาธารณสุขต้องตระหนักว่าการยอมรับเอาวัฒนธรรมใหม่เข้าไปไม่ใช่สิ่งที่สามารถทำได้ในเวลาอันสั้น แต่ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและประยุกต์ให้เข้ากับสังคมและวัฒนธรรมของเขา

3. บุคลากรสาธารณสุขควรให้การยอมรับหมอพื้นบ้านที่ได้รับการยอมรับจากชุมชนแล้วว่าเป็นบุคคลที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพคนในหมู่บ้าน ใช้ศักยภาพของหมอพื้นบ้านที่มีอยู่จัดการปัญหาความเจ็บป่วย และเอาข้อดีของการแพทย์พื้นบ้านมาใช้พัฒนางานสาธารณสุข ที่สำคัญการแสวงหาบริการสาธารณสุขที่เหมาะสมที่สุดไม่ได้มีทางเดียว ควรให้โอกาสประชาชนได้เลือกและใช้บริการได้สอดคล้องกับสิ่งที่เขาเชื่อและคาดหวัง นอกจากนี้สามารถลดความแปลกแยกในการให้บริการสาธารณสุขในปัจจุบันได้ด้วยการทำความเข้าใจเรื่องพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมผู้ป่วย