



หลักฐานประกอบตัวชี้วัด

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล
รายงานสรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือการถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน
“การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6”

หน่วยงาน.....ศูนย์อนามัยที่ 6.....

ส่วนที่ 1 สรุปผลการดำเนินงาน

กิจกรรม	จำนวน (ครั้ง)
การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	} 1
การถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน	

ส่วนที่ 2 รายละเอียดการดำเนินงาน

1. ชื่อเรื่อง/กิจกรรม : ถอดบทเรียนเรื่อง “การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6”

1.1 ประเภทกิจกรรม ☒ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ☒ การถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน

1.2 กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม : - นพ.พลอย กองกุด นายแพทย์ชำนาญการ ผู้อำนวยการ รพ.สส.ศอ.6

1.3 ระยะเวลา สถานที่ : 18 พ.ค. 2564 , การประชุม กพว. , การตรวจเยี่ยมและให้กำลังใจจากกรมอนามัยนำโดย

ท่านอธิบดีและคณะผู้ติดตาม 29 พฤษภาคม 2564

1.4 ผู้ถอดบทเรียนและเรียบเรียงโดย : คุณจรีใจ นามปากกา นางสาวพรพิมล รัตนตรัยดำรง เป็น Facilitator และ Notetaker

1.5 สรุปสาระสำคัญจากการจัดกิจกรรม/การถอดบทเรียน :

เขียนร้อยเรียงเรื่องราว Story Telling โดยคุณจรีใจ นามปากกา นางสาวพรพิมล รัตนตรัยดำรง

ดำเนินการเสร็จสิ้นวันที่ : 31 พฤษภาคม 2564

ถอดบทเรียน

“การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6”

กรมอนามัย เร่งศูนย์อนามัย เปิดหอผู้ป่วยโควิด-19 อาคารไม่รุนแรงช่วยโรงพยาบาลลดปัญหาเตียงไม่พอ

กรมอนามัยเร่งให้ทุกศูนย์อนามัยในสังกัดกรมอนามัย เตรียมจัดทำหอพักรักษาตัวผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการไม่หนักมากมาพักฟื้นต่อ เพื่อเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระโรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลทั่วไปที่มีเตียงไม่พอในการรักษาผู้ป่วย โดยเริ่มนำร่องที่ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี



นายแพทย์สุรرنชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่นี้ ทำให้พบผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจำนวนมาก โดยมีประชาชนอีกจำนวนหนึ่งที่ยังรอเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลเนื่องจากเตียงไม่พอ จากปัญหาที่กล่าวมา นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้มีความห่วงใยและเร่งแก้ไขปัญหอย่างเร่งด่วน เพื่อให้ประชาชนที่เจ็บป่วยได้เข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาลให้ได้ทุกคน โดยล่าสุดกรมอนามัยได้ให้ศูนย์อนามัยที่มีสถานพยาบาลให้บริการปรับเปลี่ยนรูปแบบเป็นหอผู้ป่วย (Cohort ward) รองรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 ที่มีอาการไม่หนักมากมาพักฟื้นต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อการแบ่งเบาภาระงานของโรงพยาบาลศูนย์ และ โรงพยาบาลทั่วไป ซึ่งมีความจำเป็นต้องสำรองเตียงไว้ให้กับผู้ป่วยที่มีอาการหนัก ปัจจุบันมีศูนย์อนามัยที่สังกัดกรมอนามัยเริ่มนำร่องและดำเนินการไปแล้วคือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี โดยได้มีการปรับปรุงเตียงรองรับผู้ป่วยได้ 28 เตียง ปัจจุบันมีคนไข้ที่มาพักฟื้น 25 ราย ได้รับการส่งตัวมาจากโรงพยาบาลชลบุรี นอกจากนี้ยังเน้นย้ำให้ทุกศูนย์อนามัยที่พบผู้ติดเชื้อจำนวนมาก เช่น ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี และสถาบันพัฒนาสุขภาพภาคใต้ กรุงเทพมหานคร ปรับเปลี่ยนรูปแบบเป็นหอผู้ป่วย (Cohort ward) รองรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 ให้เพิ่มมากขึ้น



-3-



นายแพทย์พนิต โล่เสถียรกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กล่าวว่า ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ได้เตรียมการปรับรูปแบบเป็นหอผู้ป่วยเฉพาะโควิด (Cohort ward) เพื่อรองรับคนไข้ในเขตอำเภอเมืองซึ่งต้องเข้ารับการรักษาด่วนในโรงพยาบาล (สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการผิดปกติเล็กน้อยหรือไม่มีอาการผิดปกติ) โดยโรงพยาบาลชลบุรีได้ร่วมกันวางแผนกับทีมศูนย์อนามัยที่ 6 ในการเตรียมความพร้อมของ Cohort ward ให้ปลอดภัยเพื่อรักษาผู้ป่วยและป้องกันการแพร่ระบาดให้มากที่สุด อาทิ อาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ และบุคลากรทางการแพทย์เพื่อการดูแลคนไข้ นอกจากนี้ ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้เตรียมความพร้อมในชุมชน ท้องถิ่นโดยได้แจ้งการเปิดให้บริการหอผู้ป่วย Cohort ward ต่อเทศบาลตำบลนาป่า ให้รับทราบและประกาศแจ้งแก่ประชาชนในเขตพื้นที่ให้เข้าใจเพื่อลดความตื่นตระหนก

ศูนย์อนามัยที่ 6 เริ่มเปิดบริการรับผู้ป่วยตั้งแต่วันที่ 17 เมษายน 2564 โดยมีผู้ป่วยทั้งหมดเป็นเพศหญิงจำนวน 28 คน อายุระหว่าง 19 – 41 ปี ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีอาการปอดอักเสบ ได้เข้ารับการดูแลผู้ป่วยในหอผู้ป่วย Cohort ward โดยมีการออกกฏกติกาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเองในด้านต่างๆ เช่น การวัดสัญญาณชีพ การรักษาความสะอาด และ ระเบียบการฝากของ เป็นต้น ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยเป็นอย่างดี และในระหว่างการรักษาด่วนได้จัดให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ อาทิ การออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ นอกจากนี้ การดูแลผู้ป่วยในหอผู้ป่วย Cohort ward ได้รับความร่วมมืออย่างดีจากหน่วยงานและประชาชนในเขตพื้นที่ที่ร่วมบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ น้ำและอาหารแก่ผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้ง ได้รับความช่วยเหลือจากการไฟฟ้าจังหวัดและเขตที่ให้ความอนุเคราะห์ในการติดตั้งเครื่องจ่ายไฟเมื่อเกิดเหตุไฟดับ”



-4-



เบื้องหลังการดำเนินงาน “การส่งเสริมสุขภาพสถานพยาบาล
ใน Cohort Ward ตามหลัก 3 อ.” เราเริ่มจากประสบการณ์จริง
ดิฉัน นพ.พลอย กองกุต นายแพทย์ชำนาญการ ผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 6 ได้บริหารจัดการ
โดยมีแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจน

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยใน Cohort ward

วางแผนการดำเนินงาน

ประชุมเตรียมความพร้อมบุคลากรและสถานที่

ผู้ป่วยโรคติดเชื้อโคโรนา 2019

มีอาการผิดปกติเล็กน้อย และไม่มีอาการ

ลงทะเบียนเข้าพัก รพ.สนาม หรือ Cohort ward

Day 1-2 หลังเข้า รพ.สนาม

Day 3-13

Day 14

อธิบายข้อบังคับกฎระเบียบ

กรอกข้อมูลส่วนตัว
น้ำหนัก, ส่วนสูง, ความสนใจ
และประเมินความเครียด
หากผิดปกติ
นักจิตวิทยาให้คำแนะนำ

-ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
-ส่งเสริมด้านโภชนาการ

-Day 5 และ Day 10
X-ray ปอด

-Day 6 และ Day 11
ประเมินความสนใจและ
ความเครียด

- กรอกข้อมูลส่วนตัว
น้ำหนัก, ส่วนสูง, ความพึงพอใจ
และประเมินความเครียด
- แนะนำการปฏิบัติตัวเมื่อ กลับ
บ้าน

ชมภาพสุขภาพ

ภาวะสุขภาพทางกาย

ภาวะสุขภาพทางจิต

-DPA 2 และ DPA II



การส่งเสริมสุขภาพสถานพยาบาลในCohort Ward ตามหลัก3 อ.

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้คนไข้เกิดความปลอดภัยขณะเข้ารับรักษาตัวใน Cohort ward

2.ส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ในผู้ป่วยที่อยู่ใน Cohort ward





Cohort ward ศูนย์อนามัยที่ 6

หอผู้ป่วย



รองรับผู้ป่วยได้ 28 คน

- มีจำนวน 2 ฝั่งละ 14 เตียง
- เริ่มมีผู้ป่วยตั้งแต่ 17 เมษายน 2564

บุคลากรทางการแพทย์



แพทย์ 1 คน



พยาบาล 2 คน

จำนวนผู้ป่วย

- ❖ คนไข้มีจำนวน = 62 คน
- ❖ อายุ = 18 - 61 ปี
- ❖ ได้รับการรักษาครบ 14 วันนับตั้งแต่วันตรวจพบเชื้อ
- ❖ พักฟื้นที่บ้านต่อจนครบ 14 หลังกลับบ้าน



- ❖ ผู้ป่วยรับตรงที่ผ่านการคัดกรองจาก ร.พ. ชลบุรี



- ❖ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาทันที ร.พ. ชลบุรีแล้วมีอาการปกติ



- ❖ ผู้ป่วยที่มีภาวะปอดอักเสบ ได้รับยา ไกลสคริปและมีอาการปกติ

ตารางการพยาบาล

กิจกรรม			
เวลา	เช้า	เวลา	บ่าย
07.30-08.00 น.	- รับเวร-ส่งเวรกับทีมรพ.ชลบุรี	13:00-14:00 น.	- เคลียร์ chart ผู้ป่วย เช่น ลงอุณหภูมิ Oxygen sat เขียน nurse note การพยาบาล
09.00-09.30 น. 09.30-10.00 น.	- แพทย์ประเมินอาการคนไข้ (ตามราวน์คนไข้) - รับ order แพทย์ใน Chart และจัดยาให้กับผู้ป่วยที่ให้การรักษา	14:00-15:00 น.	- กิจกรรมทางกาย เช่น ส่งเสริมออกกำลังกายอย่างน้อย 15 นาที - บันทึกค่า Oxygen sat ที่ผู้ป่วยออกกำลังกาย 15 นาที ที่ส่งเข้ามาใน Line Official ของแต่ละคน - ให้คำปรึกษาปัญหาผู้ป่วยทางไลน์
10:00-11.30 น.	- วัดสัญญาณชีพ - กิจกรรมทางกาย เช่น ออกกำลังกาย - กิจกรรมด้านโภชนาการ	15.30-16.00 น.	- แจกอาหาร+น้ำดื่ม+ของว่าง ให้กับผู้ป่วย - ล้างห้องน้ำ+ถูพื้น - เก็บขยะถุงดำ+ขยะถุงแดงติดเชื้อ
11:30-12.00 น.	- แจกอาหาร+น้ำดื่ม+ของว่าง ให้กับผู้ป่วย	16.00-16.30 น. 16.30-17.00 น.	- รับเวร-ส่งเวรกับทีมรพ.ชลบุรี - อามน้ำชำระร่างกายก่อนลง ward cohort
12.00-13.00 น.	- รับประทานอาหารมื้อกลางวัน		



ตารางกิจกรรม

กิจกรรม			
เวลา	เช้า	เวลา	บ่าย
6:00-7:00	- ดูแลตนเองป้องกันการแพร่เชื้อ - วัดสัญญาณชีพ	13:00-16:00	- กิจกรรมทางกาย - กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ - ให้คำปรึกษาผู้ป่วยด้านต่างๆ (14:00-15:00)
7:00-8:00	- รับประทานอาหารเช้า	16:00-19:00	- รับประทานอาหารเย็น - วัดสัญญาณชีพ
9:00-10:00	- วัดสัญญาณชีพ - แพทย์ประเมินอาการคนไข้	19:00-22:00	- ดูแลตนเองป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ - กิจกรรมส่งเสริมทักษะทางอารมณ์
10:00-12:00	- กิจกรรมทางกาย - กิจกรรมด้านโภชนาการ - กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ	22:00-6:00	- นอนหลับให้เพียงพอ 8 ชม.
12:00-13:00	- รับประทานอาหารกลางวัน		



1. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้ป่วย COVID-19 ที่อยู่ในCohort Ward โดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังคือ การทดสอบสมรรถภาพอดทนหลังออกกำลังกาย ทำให้สามารถคัดกรองภาวะปอดอักเสบ แบบไม่มีอาการ ได้ทำให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยใช้กิจกรรมนี้จะให้ผู้ป่วยออกกำลังกายตามความถนัดเป็นระยะเวลา 15 นาที วันละ 2 ครั้ง และให้วัดค่าออกซิเจนในเลือด หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วย Covid-19



กิจกรรมการออกกำลังกาย

- ผู้ป่วยทำการทดสอบภาวะออกซิเจนต่ำในเลือดขณะออกกำลังกาย (exercise-induced desaturation, EID) ด้วยการลุกนั่ง (sit-to-stand test, STST) เป็นระยะเวลา 1 นาที
- วางแผนเพิ่มการออกกำลังกายตามความสนใจ 15 นาที

10.00 – 12.00 น.

- กิจกรรมการออกกำลังกายเริ่มจากการเดิน 6 นาที และหลังจากนั้นตามความสนใจและถนัด
- พยาบาลการส่งเสริมวิถีชีวิตและการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายบนเตียง การเดิน
- วางแผนเพิ่มการออกกำลังกายตามความสนใจ 15 นาที

13.00 – 16.00 น.



วิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับด้านโภชนาการ

1. ติดต่อประสานงานกับผู้ประกอบการเพื่อกำหนดข้อตกลงร่วมกัน เช่น เรื่องลด หวาน มัน เค็ม ลงในอาหาร และเพิ่มผักผลไม้
 2. แสดงรายละเอียดปริมาณสารอาหาร ระบุอาหารจำนวน 3 มื้อ ชื่อเมนูและปริมาณพลังงาน และสารอาหาร ต่อคน ที่จัดรับอาหารของผู้ป่วย ในเวลา 09.00 น.
 3. ส่งข้อมูลความรู้ผ่านไลน์ผู้ป่วยในเวลา 10.00 น. ในทุกวันในช่วงเช้า
 4. สื่อสารและสร้างการเข้าถึงข้อมูล ที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย ด้วยการแชร์ข้อมูลความรู้เรื่องอาหารสู่โควิด ตัวอย่างเมนูอาหาร 14 วัน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
 5. ให้ความรู้ผู้ป่วยเรื่องอาหารต้านโควิด
 6. ให้คำแนะนำเรื่องอาหารที่ญาตินำมาส่งและมีการตรวจสอบเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาหรือโรกระบบทางเดินอาหาร
 - 6.1 รับฝากของตั้งแต่เวลา 09.00 – 11.00 น. ของทุกวันที่บริเวณหน้าป้อมยาม จะมี รพ.คอยรับฝาก
 - 6.2 สิ่งของที่ฝากไว้จะถูกนำส่งวันละ 1 รอบ เท่านั้น
 - 6.3 สิ่งของที่นำมาฝากส่งหลังเวลา 11.00 น. จะถูกนำส่งวันถัดไป
 - 6.4 รับฝากเฉพาะของแห้งและของที่เป็นเท่านั้น
 - 6.5 รับฝากเฉพาะของผู้นำส่งที่เป็นญาติหรือคนรู้จักเท่านั้น
 - 6.6 ไม่รับฝากอาหารและของสด
 - 6.7 ไม่รับฝากอาหารเสริมและยา*
 - 6.8 ไม่รับฝากของหมักดองและของที่ต้องแช่เย็น
 - 6.9 ไม่รับฝากเงินสดและของมีค่า
 - 6.10 ไม่รับฝากสินค้าออนไลน์ที่ซื้อ
- * ยา คือ ยาที่จำเป็นต้องได้รับอนุญาตจากโรงพยาบาลชลบุรีแล้วเท่านั้น



กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์

ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาที่ Cohort Ward ศูนย์อนามัยที่ 6 จะได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าทั้งก่อนและหลังเข้ารับการรักษา นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์คือ มีช่องทางในการให้คำปรึกษาทางไลน์ช่วงเวลาที่กำหนด เพื่อให้ผู้ป่วยได้คลายความกังวลและลดความเครียดขณะเข้ารับการรักษาตัว

การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วย Covid-19



กิจกรรมส่งเสริมการจัดการทางอารมณ์

วิธีการ

1. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสนามให้คนไข้ประเมินสุขภาพจิตผู้ป่วยโควิด-19 โดยให้ Scan QR code แบบประเมิน ST-5, 2Q, 9Q, 8Q, AUDIT
- ❑ กรณีมีอาการผิดปกติทางจิตวิทยาทีมสุขภาพจิตโรงพยาบาลชลบุรีจะให้คำปรึกษาแนะนำ
2. ประเมินความสนใจและปัญหาความเครียดทุก 5 วัน
3. มีช่องทางให้คำปรึกษาผู้ป่วยช่วงเวลา 14.00-15.00 น.
4. มีอินเตอร์เน็ตเพื่อให้คนไข้ ผ่อนคลายและค้นหาข้อมูลได้
5. นั่งสมาธิและสวดมนต์ก่อนนอน
6. ประเมินสุขภาพจิต 9Q ก่อนกลับบ้าน Scan QR code

ผลลัพธ์

- ❖ คนไข้โควิด-19 ได้ประเมินสุขภาพจิตทุกราย
- ❖ มีการเฝ้าระวังและให้คำแนะนำ เพื่อให้คนไข้ไม่มีภาวะเครียดที่เสี่ยงอันตรายที่รุนแรง

การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วย Covid-19

แบบสำรวจความสนใจและความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย Covid

แบบสำรวจความสนใจ เสริมความรู้ สู้โควิด

เพื่อสร้างการเรียนรู้ที่เหมาะสมที่สุด ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามตามความสนใจของท่าน

*จวนเป็น

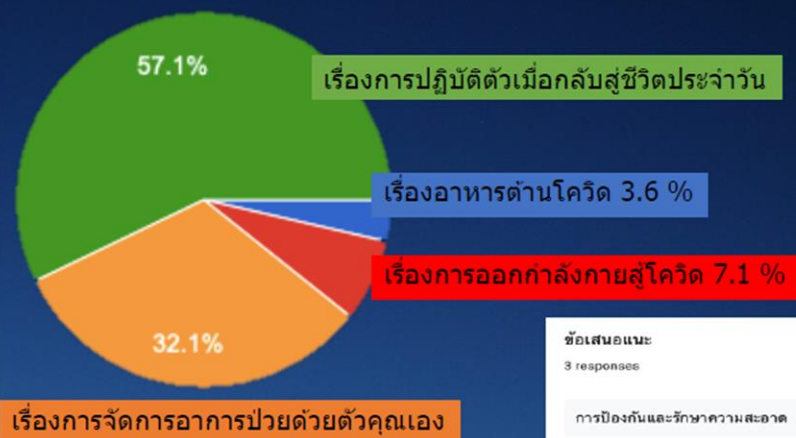
เพศ *

- ☐ ชาย
☐ หญิง

ช่วงอายุ *

- ☐ 11-20 ปี
☐ 21-30 ปี
☐ 31-40 ปี
☐ 41-50 ปี

ศูนย์อนามัยที่ 6 สำรวจความต้องการของผู้ป่วยในช่วงการเข้ารับการรักษาในช่วงระยะเวลา 14 วัน ผ่านระบบ Google Form



ข้อเสนอแนะ
3 responses

การป้องกันและรักษาความสะอาด

ไม่มีค่ะ

ทำตัวปกติ ดูแลตัวเองให้มากขึ้น



ความพึงพอใจ		น้ำหนักหลังครบกำหนดการรักษา			ประเมินโรคซึมเศร้า 9 Q					
	คะแนนเฉลี่ย	ผลการประเมิน	คน	ร้อยละ	ผลการประเมิน	คน	ร้อยละ			
1.ด้านอาคารสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก										
1.1 ภาพรวม	4.64									
1.2 ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก	4.5	น้ำหนักขึ้น	5	41.67						
1.3 ป้ายประชาสัมพันธ์ ระเบียบปฏิบัติ	4.5	น้ำหนักเท่าเดิม	7	58.33	ปกติ	12	100			
1.4 การจัดอาหาร	4.42	น้ำหนักลด	0	0	ผิดปกติ	0	0			
2.ด้านบุคลากร		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม								
2.1 ให้บริการด้วยความสุภาพ	4.85	ข้อเสนอแนะเพื่อให้มีการปรับปรุงต่อไปในอนาคต 3 responses แผนอาหารละ เป็นกำลังใจให้คุณหมานวล คุณหมอ และบุคลากรทางแพทย์ทุกท่าน💖💖💖💖 ภารกิจใหญ่ที่ต้องร่วมกันเข้าไปเสี่ยงเคียงบ่ากันเพื่อนร่วมห้อง								
2.2 ความเอาใจใส่	4.85									
2.3 เจ้าหน้าที่มีความรู้และความสามารถในการให้บริการ	4.78									
2.4 แพทย์พยาบาล ไม่เลือกปฏิบัติ	4.84									
2.5 แพทย์พยาบาลสามารถอธิบายอาการป่วยของคนไข้ได้ชัดเจน	4.78									
3. ความพึงพอใจด้านส่งเสริมสุขภาพ										
3.1 มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม	4.5									
3.2 มีการให้คำแนะนำด้านสุขภาพ	4.57									

นวัตกรรม : แอปพลิเคชันให้ข้อมูลเคลือหรืออาหาร และความรู้เรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแอปพลิเคชันดังกล่าวจะถูกนำไปติดที่ผนังห้องผู้ป่วยและมีการส่งข้อมูลทางช่องทางไลน์แก่ผู้ป่วยทุกวัน



กรมอนามัย
ประเทศไทย

พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน

ชาย 2,000 Kcal
หญิง 1,600 Kcal



SCAN ME

“เมนูวันนี้”

พฤษภาคม 13 พ.ศ. 2564

มื้อ..เช้า

..ข้าวต้มหมู, ไข่ต้ม

พลังงาน 343 Kcal

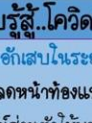



“อาหารที่เลือกทานได้ดีช่วยให้สุขภาพดี”

มื้อ..กลางวัน

..เส้นหมี่ไก่กั๊ก, ถั่วงอกต้ม

พลังงาน 370 Kcal

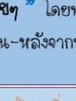
“อาหารที่เลือกทานได้ดีช่วยให้สุขภาพดี”

มื้อ..เย็น

..ข้าวสวย, ผัดฉ่ำไก่, แกรงจืดผักกาดขาวไก่

พลังงาน 460 Kcal





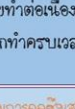
“อาหารที่เลือกทานได้ดีช่วยให้สุขภาพดี”

พลังงานที่ได้รับวันนี้ 1,173 กิโลแคลอรี

เติมพลังความรู้สู้โควิด19

ค้นหาปัญหาโรคข้ออักเสบในรายะเริ่มต้น ด้วยการ..

“6 นาที ทำออกกั๊กกอดหน้าท้องแบบขึ้นเก้าอี้” โดยทำต่อเนื่องจนจบคลิป แล้ววัดค่าออกซิเจน ที่ปลายนิ้วส่งไลน์ส่วนตัวให้พยาบาลก่อน-หลังจากทำครบเวลา เพื่อเฝ้าระวังในการติดตามและประเมินผลการรักษา



สวัสดีค่ะ เสร็จไปแล้วนะคะ เรียนรู้สู้กัน สู้ชนะและสู้วัน เฝ้าการณ์ดูข่าวด้านสุขภาพและสุขภาพจิต

เรียนรู้สู้กันโรค ลดความเสียหายกับโรคหัวใจ และหลอดเลือด จักรยาธยา

**ประมาณการค่าพลังงานอาหารจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

****** รูปถ่ายให้ประกอบการให้ความรู้ อาศัยการเปลี่ยนแปลงวัตถุดิบการปรุงอาหารเพื่อความเหมาะสม



-11-

ปัญหาอุปสรรค :

1. เจ้าหน้าที่มีภาระงานในการดูแลผู้ป่วย
2. พบว่าคนไข้มีความกังวลเรื่องอาการป่วยของตนเอง และครอบครัว
3. การจัดการเรื่องอาหารทำได้ยากเนื่องจากในบางครั้งพบว่ามี การสั่งอาหารจากหน่วยงานอื่นเข้ามา
4. ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่สนใจเรื่องการส่งเสริมสุขภาพขณะเข้ารับการรักษาตัว
5. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพมีความซับซ้อน

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข :

1. จัดระบบการส่งเสริมสุขภาพให้สะดวกและให้ผู้ป่วยจัดการด้วยตนเองได้
2. จัดช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาและสามารถสอบถามข้อสงสัยทางไลน์
3. มีรูปแบบเมนูอาหารสุขภาพ ที่ช่วยป้องกันหรือลดความรุนแรงจากโรคโควิด
4. ให้ใช้โรคโควิดเป็นประเด็นนำในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
5. ปรับปรุงโปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาพให้ใช้งานได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น

เมื่อพบปัญหาอุปสรรค พวกเราก็ไม่รีรอ รีบ “ทบท.” ไม่ใช่การท่องเที่ยวนะ แต่คือ “ทำทันที ไม่รอรี แก้โดยทันที” ติดตามกันข้างล่างนี้เลย



การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโควิด-19 ด้านอารมณ์



ประเมินสุขภาพจิตแรกรับ

สวดมนต์ นั่งสมาธิก่อนนอน



ให้คำปรึกษาปัญหาทางไลน์ (14.00-15.00น.)



ส่งแบบสำรวจความสนใจแบบสอบถามทุก 5 วัน คือ 1วันหลัง
เอ็กซเรย์ปอด

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



-12-

สายธารน้ำใจ กำลังใจ จากผู้ใจใหญ่ใจดี ต่างทยอยเดินทางหลังไทม์มาไม่ขาดสาย



พลกษราชว ศอ.6
ขอขอบพระคุณเสวก ฐ จ้า