

คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ Cohort Ward และ โรงพยาบาลสนาม



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี



ศูนย์อนามัยที่ 6 กรมอนามัย

สถานการณ์และความเป็นมา

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทย ส่งผลกระทบต่อประชาชนเป็นจำนวนมาก และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสังคม รวมถึงปัญหาทางด้านสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้มีนโยบายในการสนับสนุนการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมโรงพยาบาลสนาม และ Cohort Ward เน้นให้ปฏิบัติตามแนวทาง 8 ด้าน เพื่อการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและถูกต้อง พร้อมส่งเสริมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยการให้ความรู้ การดูแลสุขภาพตนเองขณะพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสนาม

การส่งเสริมสุขภาพด้าน อ.ออกกำลังกาย เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สามารถติดต่อได้ในระบบทางเดินหายใจจากการ สูดละอองไอ จาม ของผู้ติดเชื้อ รวมทั้งการสัมผัสและการใกล้ชิดผู้ป่วย เชื้อโรคที่เข้าไปสู่ปอดจะทำลายเนื้อปอด ส่งผลต่อการหายใจของผู้ติดเชื้อทำให้หายใจหอบถี่ เหนื่อยง่าย ซึ่งความเสียหายของปอดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการติดเชื้อของแต่ละคน ดังนั้นผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อาจเกิดปอดอักเสบ (COVID Pneumonia) ได้ตลอดระยะการดำเนินการของโรค โดยเฉพาะช่วง 2 สัปดาห์แรก การลุกลามของโรคอาจก่อให้เกิดความรุนแรงจนเกิดภาวะวิกฤตต่อผู้ป่วยได้ แต่เนื่องด้วยการกักตัวในโรงพยาบาลสนาม Cohort Ward ซึ่งมีพื้นที่จำกัด จึงทำให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมทางกายน้อยลง และด้วยพยาธิสภาพของโรคจึงไม่เหมาะสมที่จะออกกำลังกายในระดับปานกลางหรือหนัก แต่การออกกำลังกายก็มีความจำเป็นสำหรับผู้ป่วย เพราะจะเป็นการช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและความแข็งแรงของปอด ดังนั้นการออกกำลังกายด้วยการลุกนั่ง (sit-to-stand test, STST) หรือการออกกำลังกายตามความสนใจของผู้กักตัว ร่วมกับการทดสอบภาวะออกซิเจนต่ำในเลือดขณะออกกำลังกาย (exercise-induced desaturation, EID) จึงมีความสำคัญ เพื่อเป็นการประเมินภาวะปอดอักเสบแบบไม่มีอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยโควิด-19

การส่งเสริมสุขภาพด้าน อ.อาหาร มีความสำคัญเนื่องจากผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อในร่างกายย่อมมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรงของโรคได้มากเนื่องจากมีภูมิคุ้มกันที่ลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคมะเร็ง ซึ่งร่างกายมีภาวะการเจ็บป่วยที่ต้องรับประทานยาและอาหารเพื่อควบคุมความรุนแรงของโรค หากมีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะยิ่งเพิ่มปัจจัยเสี่ยงที่สูงขึ้นอีก การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาดและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะสม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจะช่วยเป็นเกราะป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมเพียงพอกับร่างกายในระหว่างพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลสนาม ไม่บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง รสหวาน รสมัน รสเค็ม เกินความจำเป็นของร่างกาย จึงเป็นสิ่งที่บุคลากรทางการแพทย์และผู้ป่วยต้องตระหนักถึงความสำคัญ

การส่งเสริมสุขภาพด้าน อ.อารมณ์ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองในขณะที่เข้ารักษาตัวได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้ติดเชื้อบางราย

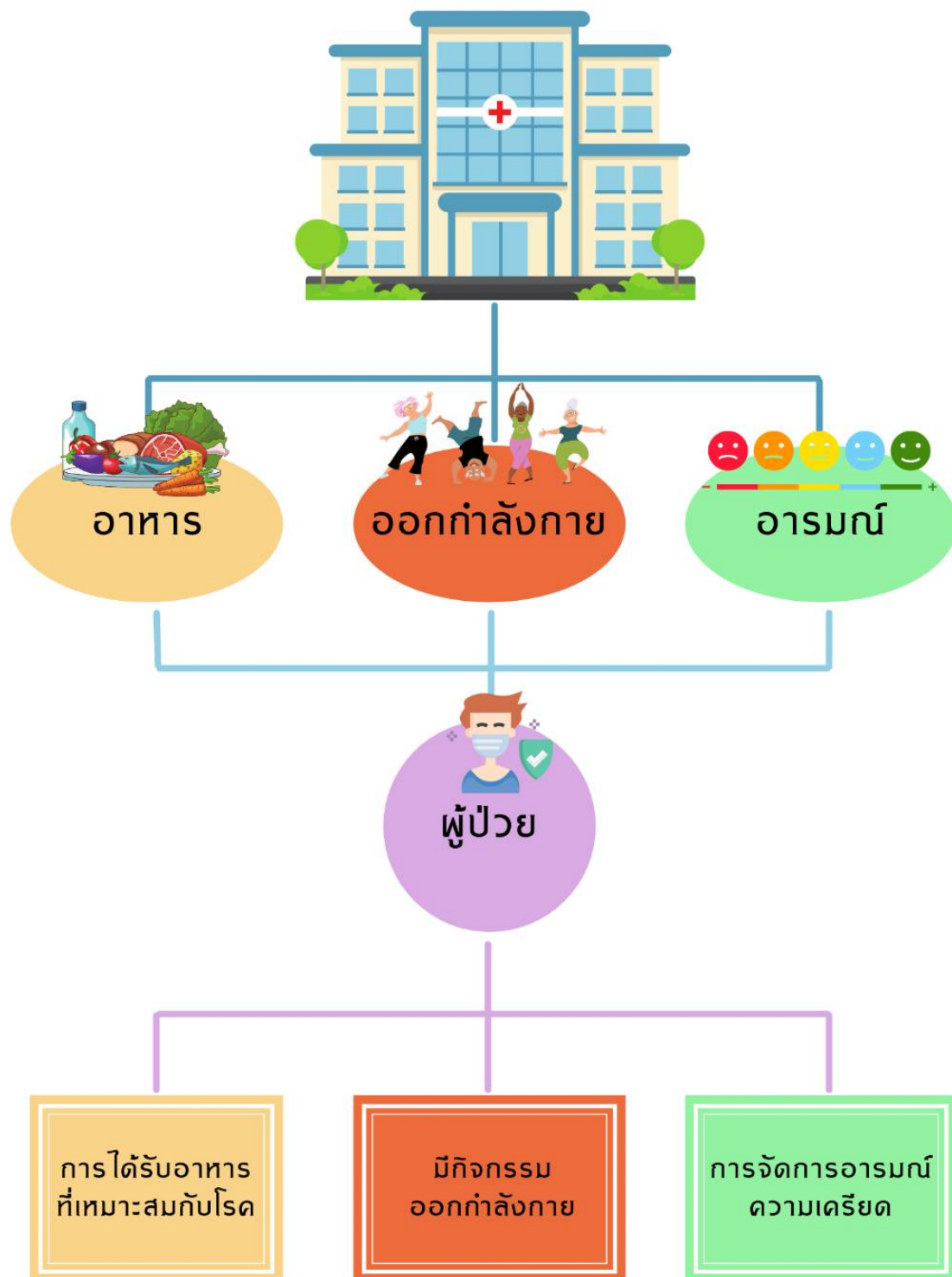
อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงจนทำให้เสียชีวิต และจากการเผยแพร่ข่าวสารตามสื่อต่าง ๆ ที่รายงานถึงความรุนแรงของสถานการณ์การแพร่ระบาด จำนวนผู้ป่วย และผู้เสียชีวิต อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกหวาดกลัววิตกกังวล ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ที่เข้ารับการรักษาด่วนในโรงพยาบาลสนาม หรือ Cohort Ward ซึ่งต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดไว้เป็นระยะเวลา 14 อาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์และความเครียดได้มากขึ้นกว่าปกติ การประเมินความเครียดทำให้เกิดการรับรู้สถานะทางอารมณ์ของผู้ป่วย และสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้คำแนะนำปรึกษาเพื่อลดปัญหาและความรุนแรงทางอารมณ์ได้

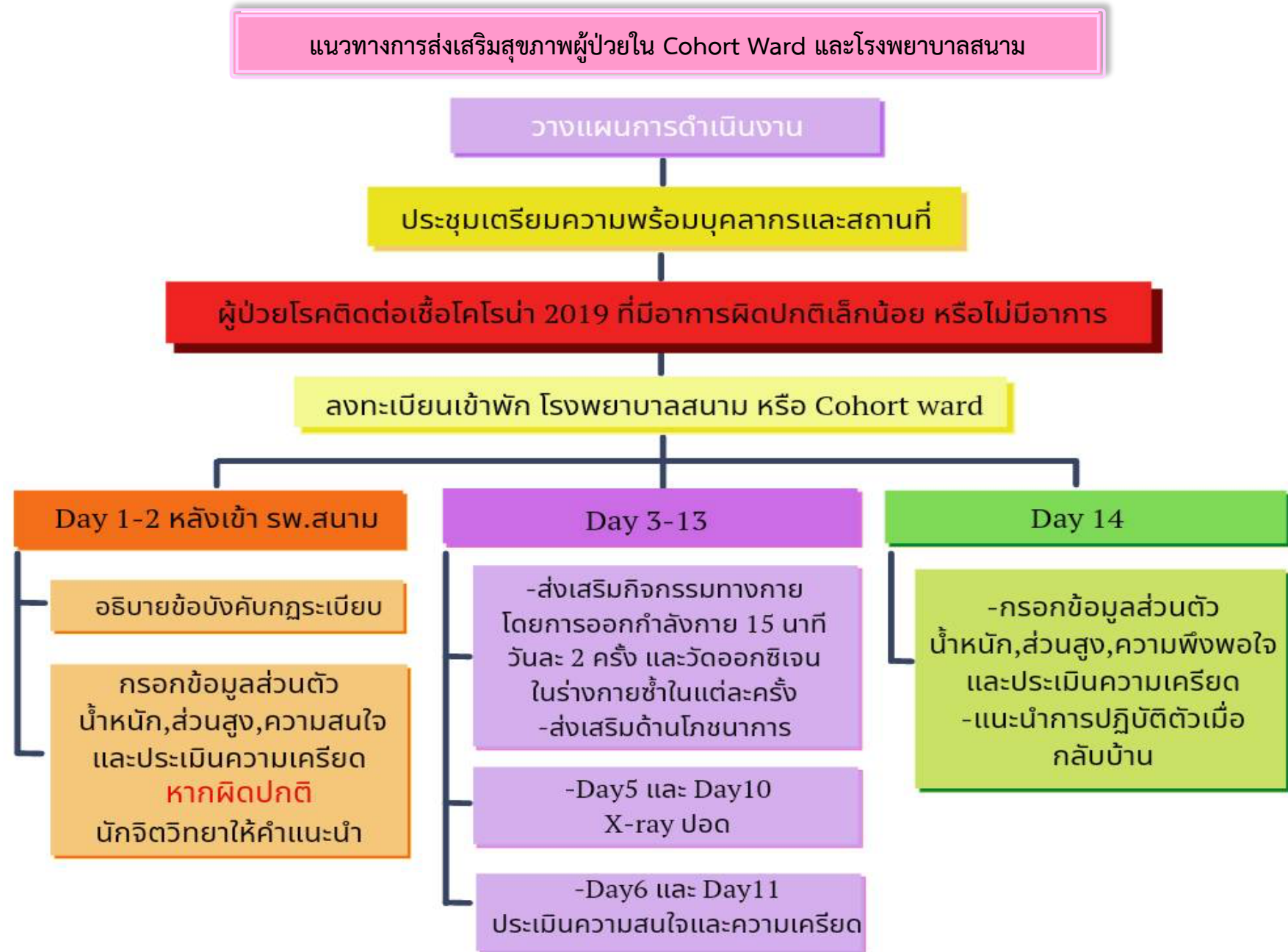
เพื่อให้การดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ รองรับกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ศูนย์อนามัยที่ 6 จึงได้จัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพฉบับนี้ขึ้น เพื่อเป็นข้อเสนอแนะ และแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคในวงกว้าง จำนวนผู้ป่วยมากและอยู่ในสถานที่ที่ให้การดูแลรักษาพยาบาลซึ่งเกินศักยภาพการจัดระบบบริการในการรองรับผู้ป่วย หรือสถานที่ที่มีข้อจำกัด หรือที่เรียกว่า “โรงพยาบาลสนาม” และ “Cohort Ward”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความปลอดภัยขณะเข้ารับการรักษาตัวใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม
2. ส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ. ในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาด่วนใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม

กรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม





แนวทางการปฏิบัติ การจัดการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับ Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม

กลุ่มผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ได้รับการเฝ้าระวังใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม จะต้องแยกกักตัว 14 วัน ภายในสถานที่ที่กำหนดและอยู่ในพื้นที่ที่จำกัด จึงอาจทำให้ผู้ป่วยเกิด ความเครียด ความวิตกกังวล ขาดการทำกิจกรรมทางกาย ดังนั้นการจัดการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพควรคำนึง ประโยชน์ที่ผู้ป่วยจะได้รับคือการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรค โดยกิจกรรมควรมีความเชื่อมโยงกับความ ต้องการของผู้ป่วย และการชี้แจงให้ผู้ป่วยเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการทำกิจกรรมเป็นปัจจัย สำคัญที่จะทำให้การดำเนินกิจกรรมสำเร็จตามเป้าหมาย การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ อาจะปรับตาม สภาพบริบทของพื้นที่ได้ โดยสามารถดำเนินการตามรูปแบบของกิจกรรมมีดังนี้

1. การเตรียมความพร้อม

1.1.ด้านอาคารสถานที่

1.1.1 จัดพื้นที่ในตึกผู้ป่วยให้ถูกต้องตามมาตรฐาน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม พร้อมทั้งมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกพื้นฐานเพื่อลดความตึงเครียดแก่ผู้ป่วย

1.1.2. จัดบริเวณพื้นที่ให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมทางกายและพักผ่อนได้

1.2.ด้านอุปกรณ์

1.2.1 ด้านเครื่องมือสื่อสาร ระหว่างผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่

1.2.2 ช่องทางการสื่อสารกับผู้ป่วยออนไลน์ เช่นระบบ LINE และ Google drive

1.2.3 ระบบอินเทอร์เน็ต WIFI

1.2.4 เครื่องมือทางการแพทย์ (ที่วัดอุณหภูมิ / เครื่องวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนใน กระแสเลือด (Pulse Oximeter))

1.2.5 จุดประชาสัมพันธ์ป้ายความรู้ให้กับผู้ป่วย เช่น บริเวณรับส่งอาหาร และห้วเตียงผู้ป่วย เป็นต้น

1.3.ด้านบุคลากร

1.3.1ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักการการส่งเสริมสุขภาพในผู้ใหญ่^{1,2} โดยใช้หลักการธรรมชาติของการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ที่มีลักษณะเฉพาะ และคาดหวังถึงผลประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ จึงได้นำหลักการนี้มาใช้ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาใน Cohort ward ศึกษากลยุทธ์อื่นๆ เช่น ใช้วิธีอัดวิดีโอจะทำให้ผู้ป่วยมีแรงจูงใจและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น หรือการใช้วิธีการสร้างแรงจูงใจทางสังคม คือเมื่อผู้ป่วยส่วนใหญ่ทำกิจกรรมคนอื่นก็จะทำตามกัน³ นอกจากนี้ผู้ใหญ่สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีและบอกต่อ จึงตัวช่วยในการส่งต่อการส่งเสริมสุขภาพกับผู้ป่วยภายในหอผู้ป่วยได้ด้วย

1.3.2 ประชุมวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลักการและกลวิธีการส่งเสริมสุขภาพในผู้ใหญ่ในการดำเนินงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมีการวางแผนติดตามการดำเนินงานประชุม แลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังเริ่มปฏิบัติงานเพื่อให้ทราบถึงปัญหาอุปสรรคและสามารถนำไปปรับปรุงแก้ไขได้ต่อไป

1.3.3 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโควิด-19⁴ อาหารต้านโควิด-19 และโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วย⁵ และการส่งเสริมทักษะทางด้านอารมณ์ในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม⁶

1.3.4 พยาบาลหรือนักโภชนาการ สามารถกำหนดเมนูอาหารที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่ผู้ป่วยควรได้รับ อย่างน้อย 7 วัน เพื่อให้ นักโภชนาการหรือผู้ที่เกี่ยวข้องคำนวณ คุณค่าทางโภชนาการที่ผู้ป่วยได้รับประจำวัน

1.3.5 จัดทำช่องทางการกรอกข้อมูลส่วนตัว แบบประเมินความสนใจและช่องทางการปรึกษาปัญหาของผู้ป่วยแบบประเมินความพึงพอใจและประเมินความเครียดก่อนกลับบ้าน



แบบสอบถามความสนใจ
และปัญหาขณะเข้ารับการรักษา



แบบประเมินความพึงพอใจและความเครียด

2. ด้านการเตรียมผู้ป่วย

2.1 จัดระบบบริหารจัดการ จัดให้มีจิตอาสาตัวแทนกลุ่ม / อาสาสมัครจัดกิจกรรม

2.2 ชี้แจงช่องทางถ่ายทอดองค์ความรู้ ออนไลน์ หรือหลักสูตรตามที่โรงพยาบาลสนามกำหนด โดยผ่าน QR CODE และช่องทาง LINE ให้ผู้ป่วยรับทราบ

2.3 ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเป็นการป้องกันความรุนแรงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงในช่วงพักรักษาตัวใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม รวมถึงการสร้างให้ผู้ป่วยตระหนักถึงผลประโยชน์ที่ผู้ป่วยจะได้รับ

2.4 ชี้แจงช่วงเวลาในการทำกิจกรรม วิธีการ ขั้นตอนในการทำกิจกรรม และวิธีการวัดผล

การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม ด้านการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการเตรียมการ

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโควิด-19 และการทดสอบภาวะออกซิเจนต่ำในเลือดขณะออกกำลังกายด้วยการนั่ง (sit-to-stand tests for exercise-induced desaturation in COVID-19 patients)⁷ การเดิน 6 นาที (six-minute walk) ซึ่งกิจกรรมทางกายดังกล่าวเป็นการคัดกรองภาวะปอดอักเสบชนิดที่ไม่มีอาการหรือที่เรียกว่า Happy pneumonia และศึกษาการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ เช่นการออกกำลังกายเสริมสร้างสมรรถนะปอด เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่ผู้ป่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขณะเข้ารับการรักษาตัวใน Cohort Ward

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1.ชี้แจงกับผู้ป่วยโควิด-19 เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม วิธีการ ขั้นตอนในการทำกิจกรรม และวิธีการส่งผลการวัดค่า SpO₂

2.กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้ป่วยในโรงพยาบาลสนาม ได้ดำเนินการโดยเชิญชวน และกระตุ้นผู้ป่วยโควิด-19 ให้ออกกำลังกายโดยได้กำหนดให้ทำกิจกรรม 2 ช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงเช้า เวลา 10.00 – 12.00 น. และช่วงบ่าย เวลา 13.00 – 16.00 น. โดยมีรูปแบบกิจกรรมให้ผู้ป่วยโควิด-19 ปฏิบัติ เพื่อสร้างความตระหนักในการทดสอบสมรรถนะปอดหลังการทำกิจกรรมทางกาย โดยการกระตุ้นผู้ป่วยภาวะออกซิเจนต่ำในเลือดขณะออกกำลังกาย (exercise-induced desaturation, EID) ด้วยการลุกนั่ง การเดิน หรือการออกกำลังกายตามความถนัดและสนใจเป็นระยะเวลา 15 นาที 2 ครั้งต่อวัน

ขั้นตอนติดตาม

1. ผู้ป่วยโควิด-19 ส่งผลการวัดค่า SpO₂ ก่อนและหลังออกกำลังกายในกลุ่ม Line ส่วนตัวให้กับเจ้าหน้าที่ที่ให้การพยาบาล เพื่อติดตามอาการและอาการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วย

2. หากพบผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีภาวะออกซิเจนต่ำในเลือดขณะออกกำลังกาย ลดลงจากเดิม 3% ขึ้นไป (desaturation) หรือผู้ป่วยหายใจหอบเหนื่อยมาก พูดเป็นคำไม่ได้ แสดงว่าผู้ป่วยน่าจะมีปัญหาในปอด ฉะนั้นทีมเจ้าหน้าที่ที่ให้การพยาบาลเวรประจำวัน จะต้องรายงานแพทย์เวรประจำวันนั้น เพื่อค้นหาสาเหตุในการวินิจฉัยและให้การรักษาลำดับต่อไป

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.ผู้ป่วยโควิด-19 ให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมการทดสอบภาวะออกซิเจนต่ำในเลือดขณะออกกำลังกาย (exercise-induced desaturation, EID) ด้วยการลุกนั่ง (sit-to-stand test, STST) และกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสนใจ ซึ่งสามารถกำกับติดตามจากการส่งผลการวัดค่า SpO₂ ตามช่วงระยะเวลาที่กำหนดทุกคน

2.ทีมที่ให้การพยาบาลสามารถประเมิน ติดตาม ประสิทธิภาพการทำงานของปอด และการดำเนินโรคของผู้ป่วยโควิด-19 ได้อย่างทันทั่วถึง

3.ผู้ป่วยโควิด-19 หลังจากทำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายแล้ว วัดค่า SpO₂ ไม่ต่ำหรือลดลงจากเดิม 3% ขึ้นไป และผู้ป่วยโควิด-19 ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการนอน

4. ผู้ป่วยมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของปอดและร่างกาย และนอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดความกังวลขณะนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล
5. ผู้ป่วยไม่มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นเมื่อจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล

รูปภาพประกอบการออกกำลังกาย



การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม ด้านโภชนาการ

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ติดต่อประสานงานกับผู้ประกอบการทำอาหารเพื่อขอเมนูและส่งให้นักโภชนาการวิเคราะห์ค่าพลังงานของอาหารที่ผู้ป่วยได้รับในแต่ละมื้อ
2. ติดตามความรู้ค่าพลังงานของอาหารแต่ละมื้อต่อวัน จำนวน 3 มื้อ ที่จัดรับอาหารของผู้ป่วย ในเวลา 9.00 น. และส่งข้อมูลเป็นรูปภาพทางไลน์ส่วนตัวของผู้ป่วย ในเวลา 10.00 น. ทุกวันในเวรเช้า
3. สื่อสารและสร้างการเข้าถึงข้อมูลที่เป็นต่อการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย ด้วยการแชร์ข้อมูลความรู้เรื่องอาหารสู่โควิด ตัวอย่างเมนูอาหาร 14 วันในโรงพยาบาลสนาม เมนูอาหารสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับทราบข้อมูลและเป็นทางเลือกในการดูแลตนเองในการเลือกรับประทานอาหาร รวมทั้งสามารถบอกต่อกับญาติให้จัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นสำหรับการรักษาภาวะการเจ็บป่วยมาให้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนติดตาม

1. ติดตามและสังเกตผู้ป่วยรับประทานอาหารได้ทุกมื้อ
2. ผู้ป่วยไม่มีการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร และภาวะแทรกซ้อนจากโรคประจำตัวระหว่างอยู่ในโรงพยาบาลสนาม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ป่วยได้รับสารอาหารเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดหวาน มัน เค็ม ที่เหมาะสมกับภาวะการเจ็บป่วย
2. ผู้ป่วยได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอและไม่เกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน
3. ผู้ป่วยไม่มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เมื่อจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล

รูปภาพประกอบอาหารเมนูวันนี้



การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยใน Cohort Ward และโรงพยาบาลสนาม ด้านอารมณ์

ขั้นตอนการเตรียมการ

1. ประสานการทำงานร่วมกันระหว่างโรงพยาบาลแม่ข่ายและโรงพยาบาลสนาม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสนามให้คนไข้ประเมินสุขภาพจิตผู้ป่วยโควิด-19 เมื่อเข้านอนโรงพยาบาล Day 3 โดยให้สแกนประเมินจาก QR CODE โดยมีแบบประเมิน ST-5 2Q 9Q 8Q AUDIT โดยข้อมูลจะถูกส่งไปที่ฐานข้อมูลโรงพยาบาลชลบุรี และคืนข้อมูลกลับมาที่โรงพยาบาลสนาม กรณีมีอาการผิดปกติ นักจิตวิทยาทีมสุขภาพจิตโรงพยาบาลแม่ข่ายจะให้คำปรึกษาแนะนำ และเฝ้าระวังความผิดปกติ
2. มีช่องทางการให้คำปรึกษาปัญหาของผู้ป่วยทางไลน์เวลา 14.00-15.00 น. ของทุกวัน
3. มีกิจกรรมช่วยผ่อนคลายช่วงที่อยู๋โรงพยาบาลสนาม มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียดวิตกกังวล และที่หวัเตียงผู้ป่วยจะมีทสเวนมนต์ก่อนนอนจัดเตรียมไว้ให้ และมีการแนะนำการฝึกสมาธิ เพื่อให้คนไข้เลือกปฏิบัติตามอัธยาศัย
4. มีการประเมินความสนใจและปัญหาของผู้ป่วยทาง Google Form ทุก 5 วัน
5. ก่อนคนไข้กลับบ้าน จะมีการติดตามให้คนไข้ประเมินสุขภาพจิต 9Q โดยประเมินผ่านสแกน QR

CODE ซึ่งการประเมินนี้เป็นการเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์ก่อนผู้ป่วยจะกลับบ้านถ้าผิดปกติจะได้มีการเฝ้าระวังและส่งต่อการดูแลต่อไป

ขั้นตอนติดตาม

1. ประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยแรกรับด้วยแบบประเมิน ST-5 2Q 9Q 8Q AUDIT และประเมินซ้ำโดยใช้แบบประเมิน 9Q ก่อนออกจากโรงพยาบาล
 2. เฝ้าระวังและติดตามปัญหาผู้ป่วยโดยการให้คำปรึกษาทางไลน์และจากแบบสอบถามทุก 5 วัน
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. คนไข้โควิด-19 ได้ประเมินสุขภาพจิตทุกราย
2. มีการเฝ้าระวัง คนไข้ไม่มีภาวะเครียดที่เสี่ยงอันตรายที่รุนแรง

รูปภาพประกอบแบบสอบถามความเครียดและความสนใจ

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกมีอารมณ์เหล่านี้ บ่อยแค่ไหน

	ไม่มีเลย	มีบ้างบางวัน(1-7 วัน)	มีบ้างหลายวัน (มากกว่า 7 วัน)	ทุกวัน
เบื่อ ไม่สนใจทำอะไร	☐	☐	☐	☐
ไม่สนใจ ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว	☐	☐	☐	☐
หลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป	☐	☐	☐	☐
เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	☐	☐	☐	☐
เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	☐	☐	☐	☐
รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดผิด	☐	☐	☐	☐
สมาธิไม่ได้ เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	☐	☐	☐	☐
คิดซ้ำ ทำอะไรซ้ำ ลงใจคนเดียวถึงเกิดเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	☐	☐	☐	☐
คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดเกี่ยวกับความตาย	☐	☐	☐	☐

แบบสำรวจความสนใจ เสริมความรู้ สู้โควิด

*จำเป็น

หัวข้อเรื่องที่สนใจ

เลือกหัวข้อที่สนใจ สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ

หัวข้อเรื่องที่สนใจ *

☐ อาหารต้านโควิด

☐ การออกกำลังกายสู้โควิด

☐ การจัดการอาการป่วยด้วยตัวเอง

☐ การปฏิบัติตัวเมื่อกลับสู่ชีวิตประจำวัน

☐ อื่นๆ: _____

เรื่องกังวลใจที่เกิดขึ้นระหว่างการรักษาตัว และข้อเสนอแนะที่ต้องการแจ้ง

คำตอบของคุณ _____

กลับ ส่ง

ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
6.00-7.00	- ดูแลตนเองป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ - วัดสัญญาณชีพ	- ดูแลทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือบ่อยๆ ใส่แมสตลอดเวลา เว้นระยะห่างจากผู้ป่วยอื่น - ผู้ป่วยวัดไข้และออกซิเจนปลายนิ้วเพื่อส่งข้อมูลให้พยาบาล
7.00-9.00	รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าที่จัดเตรียมไว้ และทิ้งขยะในถังขยะติดเชื้อที่กำหนดไว้
9.00-10.00	- วัดสัญญาณชีพ - แพทย์เข้าตรวจเยี่ยมอาการผู้ป่วย	- ผู้ป่วยวัดไข้และออกซิเจนปลายนิ้วเพื่อส่งข้อมูลให้พยาบาล - แพทย์เข้าตรวจอาการ ให้คำแนะนำเรื่องการและข้อปฏิบัติตัว คนไข้ปรึกษาข้อสงสัย
10.00-12.00	- กิจกรรมทางกาย - กิจกรรมด้านโภชนาการ - กิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ	- ออกกำลังกายเพื่อทดสอบสมรรถนะปอด 15 นาที และวัดออกซิเจนปลายนิ้ว - ให้ความรู้ด้านโภชนาการเรื่องพลังงานอาหาร - ให้ความรู้ด้านสุขภาพที่คนไข้สนใจ
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหารเช้าที่จัดเตรียมไว้ และทิ้งขยะในถังขยะติดเชื้อที่กำหนดไว้
13.00-16.00	- กิจกรรมทางกาย - ให้คำปรึกษาผู้ป่วยช่องทางไลน์ (14.00-15.00)	- ออกกำลังกายเพื่อทดสอบสมรรถนะปอด 15 นาที และวัดออกซิเจนปลายนิ้ว - ให้ผู้ป่วยปรึกษากับผู้ป่วยในเรื่องที่มีความกังวลเพื่อลดความเครียด
16.00-18.00	รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าที่จัดเตรียมไว้ และทิ้งขยะในถังขยะติดเชื้อที่กำหนดไว้
18.00-22.00	- วัดสัญญาณชีพ - ดูแลตนเองป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ - กิจกรรมส่งเสริมทักษะทางอารมณ์	- ผู้ป่วยวัดไข้และออกซิเจนปลายนิ้วเพื่อส่งข้อมูลให้พยาบาล - ดูแลทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือบ่อยๆ ใส่แมสตลอดเวลา - ผู้ป่วยทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย หรือนั่งสมาธิสวดมนต์ ก่อนนอนหรือพิธีกรรมทางศาสนาอื่นๆ เป็นต้น
22.00-6.00	นอนหลับให้เพียงพอ 8 ชั่วโมง	

การวัดผลลัพธ์ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ

1. ผู้ป่วยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ขณะรักษาตัวอยู่ใน Cohort Ward หรือ โรงพยาบาลสนาม
2. ไม่เกิดโรคแทรกซ้อนในระบบทางเดินอาหารของผู้ป่วย เช่น ท้องเสีย
3. น้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยหลังจำหน่ายออกจาก Cohort Ward หรือ โรงพยาบาลสนาม
4. ภาวะความเครียดหรือภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยหลังจำหน่ายออกจาก Cohort Ward หรือ โรงพยาบาลสนาม
5. ความพึงพอใจของผู้ป่วยในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพใน Cohort Ward หรือ โรงพยาบาลสนาม

รูปภาพประกอบแบบสอบถามความพึงพอใจ

ความพึงพอใจด้านอาคารสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

โปรดเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุด

ความสะอาด ความสะอาดของสถานที่ให้บริการ โดยรวม *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ สัญญาณอินเทอร์เน็ต *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

ปัจจัยความ/ปัจจัยประชาสัมพันธ์ กฎ ระเบียบ ขั้นตอนการปฏิบัติงานขณะอยู่ในโรงพยาบาลสนามที่มีความชัดเจน และเข้าใจง่าย *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

การจัดอาหาร มีความเหมาะสม และเพียงพอ *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

กลับ

ถัดไป

ความพึงพอใจด้านอาคารสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

โปรดเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุด

ความสะอาด ความสะอาดของสถานที่ให้บริการ โดยรวม *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ สัญญาณอินเทอร์เน็ต *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

ปัจจัยความ/ปัจจัยประชาสัมพันธ์ กฎ ระเบียบ ขั้นตอนการปฏิบัติงานขณะอยู่ในโรงพยาบาลสนามที่มีความชัดเจน และเข้าใจง่าย *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

การจัดอาหาร มีความเหมาะสม และเพียงพอ *

1

2

3

4

5

น้อยที่สุด

☐

☐

☐

☐

☐

มากที่สุด

กลับ

ถัดไป

เอกสารอ้างอิง

1. นิตยา เพ็ญศิริินภา. (2557). หน่วยที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขศึกษาและการประชาสัมพันธ์ในงานสาธารณสุข ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาและการประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุข* (ปรับปรุงครั้งที่ 2).
2. Grilbert, GG; Sawyer, RG; and McNeill, EB. (2011). *Health Education: Creating Strategies for School and Community Health*. Boston: Jones and Bartlett.
3. Green, J; Tone, K; Cross, R; and Woodall, J. (2015). *Health Promotion: Planning and Strategies* (3rd ed.). Los Angeles: SAGE.
4. Siddiq A.B.;Rathore F.A.;Cleqq D.; andRasker J.J.(2020). Pulmonary Rehabilitation in COVID-19 patients: A scoping review of current practice and its application during the pandemic. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*.
5. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563). *เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกช่วงวัยในช่วงCovid-19*
6. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563). *แนวทางการดูแลจิตใจในโรงพยาบาลสนาม*
7. นิธิพัฒน์ เจียรกุล (2564). การทดสอบภาวะออกซิเจนต่ำในเลือดขณะออกกำลังกายด้วยการลู่วิ่งในผู้ป่วยโควิด-19



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

