



นายเจิร์ม โจรนเบญจวงศ์ มอบเงินจำนวน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) เพื่อบริจาคให้กับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2556



นางอ่อน ชยอลงกรณ์ มอบเงินจำนวน 50,000 บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) เพื่อบริจาคให้กับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2557



น.ส.วชิราภรณ์ สัตยากุล และคณะบริจาคหนังสือและข้าวสารรวมเป็นเงิน 13,000 บาท (หนึ่งหมื่นสามพันบาทถ้วน) ให้กับผู้ป่วยเด็ก 5 เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2557

## รายนามผู้บริจาคเงินบำนาญชดเชยวัยเด็กอายุกรรมใหม่

1. นางสาวธัญญ์นภัส บรรจงวิชัย	100,000.00	13.นางสำรอง คูมไทย	5,000.00	25.นางสำเนียง นิตชินทร์	2,000.00
2. นางพยอม จิระวัชร	30,000.00	14.นายแพทย์ประดิษฐ์ ลินฮานวงค์	5,000.00	26.นายถนอม ช่อวรรณะ	2,000.00
3. ร้านทองวัฒนาศิลป์	20,000.00	15.นางวรมล เดวีรัมย์โสสง	5,000.00	27.นายสมศักดิ์ ศรีศิลป์	2,000.00
4. นายสมชัย ระวีวงศ์อินทชัย	20,000.00	16.นางวิญญาภรณ์ ชัยยะระจนาภรณ์	5,000.00	28.นางทัศนาศา ไชยกิจ	2,000.00
5. นายสุเจตน์ ส่งสัมพันธ์สกุล	20,000.00	17.นางโกสุม สายลดา	5,000.00	29.นายธรรมบุญ บุศกรบัว	2,000.00
6. นางชลชื่น แสงนใจกล้า	10,000.00	18.นายวรเชษฐ คงนิล	5,000.00	30.นางสำเนียง ชลัมพูน	1,000.00
7. หจก.แสงเจริญชาวด์แอนด์เทเลคอม	10,000.00	19.บริษัท ผลักภัณฑ์สมุนไพรไทย จำกัด	4,455.33	31.นายประมวล กำแก้ว	1,000.00
8. บริษัท ทอานสเทค จำกัด	10,000.00	20.นางพรทิพย์ มณีเต็ม	3,000.00	32.นางสาววิไล กิจสวัสดิ์ไพศาล	500.00
9. นางเกษร ชันทรบุตร	10,000.00	21.นายวิฑูรณ ศรีวัชรรัตน์	3,000.00	33.นางบุญชิต ทองบุญผา	500.00
10.นางวาสนา เขียมวชิรกุล	10,000.00	22.นายวิจิต บุญจรัส	3,000.00	34.นางทงอุ้ม แซ่แท้	200.00
11.นายอนุรักษ์ จันดอนแดง	5,000.00	23.นายพร จุลล	3,000.00	35.นางนงนุช เอกปริญญารักษ์	200.00
12.นางสาวปราณี เขียมวชิรกุล	5,000.00	24.นางอุพิน อูรอรุทธิ์	2,000.00		

### ศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย

สาขาโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี  
 ยอดผู้แสดงความจำนงถึงปัจจุบัน  
 บริจาคอวัยวะ 2,671 ราย / บริจาคดวงตา 2,450 ราย /  
 ขึ้น 3 อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ /  
 โทร. 045-244973 ต่อ 1163, 1703  
 บริจาคโดยตรงได้ที่ ฝ่ายการเงินและบัญชี โทร. 045-244974 ต่อ 1348



- **ที่ปรึกษา**  
 นายแพทย์ชิต ทองประยูร นายแพทย์ปรีดา อิศริธรรมบุรณ์  
 นางวิลาวรรณ ชมาตุภย์ นางเขมจิรินทร์ วงศ์ตระกูลไชย
- **บรรณาธิการ**  
 นายแพทย์มนต์ชัย วิวัฒน์สิทธิพงษ์
- **ผู้ช่วยบรรณาธิการ**  
 สุติ ปัจจภาพท กระณีการ์ จันทสุภา วิชิราภรณ์ สายพิมพ์
- **กองบรรณาธิการ**  
 ดร.นพ.วิญญา ชำนาญ รุ่งเพชร กิรติมหาธม ทพญ.อรัญญา สายพันธ์  
 ภญ.อภิญา บุญเทียม ปาริชาติ ใจสุภาพ วีระนุช มยุเวศ  
 ศุภิต ทรุณโพธิ์ วิชิราภรณ์ สายทอง สุเพียร โภคทิพย์  
 วาศวี บุญชู ศศิธร จันทร์ซอนแก่น จำไพ สุขเกษม  
 สุพจน์ สายทอง ศศิธร ชำนาญมูล บุญญฤทธิ์ สิงห์เรือง  
 สุทธิพงษ์ เกษเจริญคุณ ทิพวรรณ ชาววงษ์
- **ประสานงานผลิตและจัดส่ง** กลุ่มงานสุรศึกษา โทร. 045-244973 ต่อ 1326
- **ถ่ายภาพ** งานเวรณิศ์คัมและโสตทัศนศึกษา กลุ่มงานสุรศึกษาและประชาสัมพันธ์

- **ขอเชิญร่วมบริจาคซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ ชื่อบัญชี ดึงส่งมอบอาหารและศูนย์โรคหัวใจ**  
 ได้ที่ บัญชีธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 322-1-54817-6
- **บริจาคสมทบทุนช่วยเหลือเด็กป่วยโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง**  
 ได้ที่ บัญชีธนาคารออมสิน เลขที่บัญชี 05-0092-37-2395
- **บริจาคซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ให้เด็กอายุกรรมใหม่และสมทบทุนก่อสร้างอาคารรักษา-ผ่าตัดผู้ป่วยฉุกเฉินและโรคซับซ้อน**  
 ได้ที่ บัญชีโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่บัญชี 313-0-57260-0
- **ฝ่ายการเงินและบัญชี โทร. 045-244973 ต่อ 1348**

- **วัตถุประสงค์**
  1. เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร และกิจกรรม
  2. เพื่อเผยแพร่วิชาการด้านสาธารณสุขแก่บุคคลทั่วไป
  3. เพื่อเป็นการแนะนำหน่วยงานและบุคลากรของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี
  4. เพื่อเป็นสื่อสัมพันธ์ให้ประชาชนทั่วไปได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์



โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี  
 122 ถ.สรรพสิทธิ์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000  
 ที่ อบ.0032.106/ว.

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
 โอนบัญชีเลขที่ 45/2521  
 ปท.อุบลราชธานี

ศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย โทร. 045-244973 ต่อ 1163, 1703



วิสัยทัศน์ : เป็นโรงพยาบาลศูนย์ชั้นนำด้านวิชาการและบริการอย่างมีคุณภาพที่เป็นเลิศในระดับสากล

ปีที่ 16 ฉบับที่ 207 ประจำเดือนเมษายน 2557

www.sunpasit.go.th



## ร่วมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย สงกรานต์ทั่วไทยไร้อุบัติเหตุ

หากเราเข้าใจเพียงว่า วันสงกรานต์ คือ วันแห่งความสนุกสนานได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง แล้วดื่มกิน เล่นน้ำผสมสีใส่ก้อนน้ำแข็งใส่กันด้วยความรุนแรงเกิดการบาดเจ็บทุกปี หนุมๆใช้โอกาสในการถูกเนื้อต้องตัวสาว ๆ โดยการปะแป้ง เมื่อมีนเมาได้ที่มีการขับรถซึ่งก่อให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุเสียชีวิตปีละประมาณ 300 กว่าคน จะเห็นว่าคนไทยนับวันที่จะห่างไกลหลุดลอยจาก รากเหง้าประเพณีอันดีงาม ไปทุกที

แต่ถ้าพวกเราเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงคุณค่าที่งดงามของประเพณีสงกรานต์แบบไทยแท้ดั้งเดิม พฤติกรรมการแสดงออกคงไม่พบปัญหาเช่นนี้ เพราะวันสงกรานต์เป็นวันแห่งการสร้างสรรคความรักเชื้ออาหาร ความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ การพาลูกหลานรดน้ำขอพรเมื่อเป็นสิริมงคลในการเริ่มต้นปีใหม่ไทย มีการทำบุญละเล่นประเพณีท้องถิ่นที่ก่อให้เกิดความรักสามัคคีต่อกันในชุมชน มีการตักบาตรเลี้ยงพระ ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณและเกื้อกูลต่อกันของมวลมนุษยชาติ เมื่อได้ปฏิบัติสิ่งเหล่านี้จิตใจก็เข้มแข็งด้วยบุญกุศลโอกาสที่จะไปปฏิบัติตัวที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุน้อยลง แล้วสงกรานต์แบบไทย จะไม่ปลอดภัยได้อย่างไรกัน







# 15<sup>th</sup> HA National Forum คือ อะไร

โดย >> นางสาวอรรช มาลาหอม หัวหน้างานพัฒนาคุณภาพ/มาตรฐาน



ทุกๆปี ประมาณกลางเดือนมีนาคม จะมีงานประชุมระดับชาติ ที่จัดอย่างยิ่งใหญ่มากอีกการประชุมหนึ่ง ที่มีบุคลากรสาธารณสุขเรือนพัน เบียดเสียดกันลงทะเลเบียนเข้าประชุม ทำเอาเว็บไซต์ของผู้จัดการประชุมแทบล่ม ซึ่งการประชุมที่ว่านี้ก็ คือ การประชุมวิชาการประจำปีด้านคุณภาพ จัดโดย สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) หรือ สรพ.ที่พวกเรา รู้จักกันดี ครั้งนี้นับเป็นการประชุมครั้งที่ 15 นับตั้งแต่ปี 2542 เป็นต้นมา Theme การประชุมแต่ละปีจะบ่งบอกถึงแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพ ที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ดังเช่น เมื่อปีที่แล้ว พูดถึง “องค์กรที่น่าไว้วางใจ หรือ High Reliability Organization” เป็นการบอกให้รู้ว่า การพัฒนาคุณภาพ คือการเดินทางที่ไม่อาจหยุดได้ และเมื่อเชื่อมโยงการวางระบบ เข้ากับ ความรู้ตื่นของผู้คน เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย คือ **คุณภาพที่ไม่บกพร่อง** การประชุมปีนี้ จึงมีการพูดถึง “ความผูกพันเพื่อคุณภาพหรือ Engagement for Quality” ความผูกพัน มีความหมายครอบคลุมถึง การเชื่อเชิญหรือการสร้างความน่าสนใจให้เข้าร่วม การเข้าร่วมกิจกรรม การสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย การให้คำมั่นสัญญาที่จะปฏิบัติและความพร้อมที่จะปฏิบัติการ ซึ่งความผูกพันนั้น เริ่มจากความประทับใจ ความพึงพอใจ การเห็นคุณค่า (ความจริง ความดี ความงาม) ความผูกพันของผู้คนต่างๆ จะนำมาสู่คุณภาพของระบบบริการ เริ่มตั้งแต่ความผูกพันของบุคลากร ไล่เรียงมาสู่ความผูกพันของผู้ป่วยและครอบครัว เครือข่ายบริการ องค์กรวิชาชีพ หน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ ไปจนถึงความผูกพันของสื่อมวลชน ฯลฯ

ในการประชุมแต่ละปี เป็นโอกาสที่โรงพยาบาลต่างๆได้นำผลงานจากการปฏิบัติตาม Theme/แนวคิดของการประชุม มาแลกเปลี่ยนกันอย่างต่อเนื่อง ทั้งในรูปแบบของการนำเสนอในห้องประชุมและในรูปแบบของโปสเตอร์ ซึ่งในปีนี้เป็นที่โรงพยาบาลสรรพลีธิประสงค์ของเรามีผลงานผ่านการคัดเลือก ให้ไปนำเสนอโปสเตอร์ จำนวน 4 เรื่อง คือ 1) อุบัติการณ์การติดเชื้อในโรงพยาบาลในผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลันที่ได้รับยาเคมีบำบัด ของหอผู้ป่วยเคมีบำบัด 2) นวัตกรรม “Super Box” ลดอุบัติการณ์ถูกเข็มปนเปื้อนเข็มดำด้วยการ recap ที่ปลอดภัย หน่วยงานวิสัญญี 3) พัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยใช้เลือดออกที่มีภาวะshock รุนแรงเพื่อลดอัตราการตาย PCT กุมภาพันธ์ และ 4) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความผูกพันของบุคลากรโรงพยาบาลในประเทศไทย : กรณีศึกษาโรงพยาบาลสรรพลีธิประสงค์ อุบลราชธานี ศูนย์คุณภาพ ซึ่งเรื่องสุดท้ายได้นำเสนอทั้งโปสเตอร์และปากเปล่า นอกจากนี้ ผู้เข้าประชุมมีโอกาสร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการเข้า workshop ต่างๆ รวมทั้งได้รับฟังความรู้วิชาการ แนวคิดและการใช้เครื่องมือคุณภาพ จากวิทยากรชั้นนำทั้งจากภาครัฐ เอกชน องค์กรอิสระ และไฮไลท์ของงานอยู่ที่วันเปิดงานคือวันแรก ที่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชินีตามาตุ เสด็จเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดการประชุมและมอบประกาศนียบัตรรับรองกระบวนการคุณภาพสถานพยาบาล และเปิดนิทรรศการการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล ซึ่งเจ้าของผลงานมีโอกาสได้ฉายาผลงานของตนเอง

ปีนี้ เพื่อเป็นการเตรียมองค์กรเข้าสู่การรับรองคุณภาพซ้ำ นพ.ชลิต ทองประยูร ผอ.โรงพยาบาลได้อนุมัติให้บุคลากรเข้าร่วมประชุมจำนวน 80 คนมาจากทุกสาขาอาชีพ โดยท่านก็เข้าร่วมประชุมและรับฟังการนำเสนอผลงานด้วย ศูนย์คุณภาพเองก็คาดหวังว่าบุคลากรที่เข้าร่วมประชุมครั้งนี้จะนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการประชุมครั้งนี้ มาพัฒนาตนเอง เพื่อน้อง หน่วยงานและองค์กร ให้สามารถผ่านการเยี่ยมประเมินและรับรองคุณภาพได้ด้วย ความเข้าใจและเกิดการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง





# ความแตกต่างระหว่าง เฝือกปูนปลาสเตอร์และเฝือกใยแก้ว



โดย >> นางสาวเพชรฯ แสงมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เฝือกเป็นอุปกรณ์พื้นฐานที่ใช้รักษาภาวะต่างๆ ทางออร์โธปิดิกส์ วัสดุที่ใช้ทำเฝือกในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ ปูนปลาสเตอร์ (plaster of paris) และ เฝือกใยแก้ว (fiber glass) ที่ทำจากโพลียูรีเทนเป็นสารประเภท Poley urethane polymer



เฝือกปูนปลาสเตอร์



เฝือกใยแก้ว

เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสีย ของเฝือกปูนปลาสเตอร์ และเฝือกใยแก้ว (fiber glass)

เฝือกปูนปลาสเตอร์		เฝือกใยแก้ว (fiber glass)	
ข้อดี	ข้อเสีย	ข้อดี	ข้อเสีย
1. ในการเข้าเฝือกสามารถปั้นปูน (moulding) ให้กระชับและเข้ารูปกับอวัยวะได้ดีที่สุด	1. เลอะเทอะ เปื้อน	1. ไม่เลอะเทอะ	2. เข้ารูปยาก
2. แข็งตัวภายใน 3-5 นาที เป็นเวลาที่เหมาะสม	2. เฝือกค่อนข้างหนัก	2. น้ำหนักเบา	2. ต้องการความชำนาญในการเข้าเฝือก
3. ใช้งานที่ใตมน้ำก็เข้าเฝือกปูนปลาสเตอร์ได้	3. หักง่าย	3. ไม่บั้งรังสี ดูภาพรังสีง่าย	3. ชอบเฝือกมักคม
4. เมื่อเฝือกแห้งสนิทมีลักษณะโปร่งพรุน (porous) และให้ความแข็งแรงในการพยุงอวัยวะที่เข้าเฝือก	4. ดูภาพรังสียากกว่า	4. ใช้เวลาแห้งประมาณ 5-30 นาที	4. ขยายเฝือกหรือแก้ไขเฝือกยาก
5. ขยายเฝือกหรือแก้ไขภายหลังง่าย	5. เฝือกแห้งใช้เวลานาน 24-48 ชั่วโมง	5. โดนน้ำได้	5. ราคาแพง
6. ราคาถูก	6. โดนน้ำไม่ได้ เมื่อโดนน้ำหรือความชื้นเฝือกจะอ่อนตัวไม่มีประสิทธิภาพ ในการ support	6. มีความแข็งแรง	
7. สีขาวสะอาด	7. เฝือกที่เข้าคับหรือแน่นเกินไป จะทำให้เกิด Compartment Syndrome ได้	7. มีสีเส้นสวยงาม	
8. ไม่ทึบรังสี			







# สะกิด...เพื่อสุขภาพผู้บริโภคร

โดย >> นายอนุสรณ์ วงศ์วรรณ เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



ท่ามกลางความหลากหลายของกระแสโลกในยุคการสื่อสารที่ไร้พรมแดนนี้มีความเสี่ยงด้านสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย เราจะลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้ก็ต่อเมื่อเรามีความตระหนักถึงสิ่งที่แฝงอยู่ในสินค้าและบริการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นอาหาร ยา วัตถุพิษ เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์ชนิดต่างๆ อีกมหาศาล ในบทนี้จะขอนำเสนอให้พิจารณาว่าสินค้าและบริการใดบ้างที่อยู่ในกระแสที่อาจนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่มีปัญหาได้ถ้าเราไม่พิจารณาให้ดีในการเลือกใช้เลือกซื้อ

## ...> น้ำดื่ม

น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากต่อร่างกาย ในท้องตลาดก็มีมากมายหลากหลายยี่ห้อ ขนาดรูปแบบ การเลือกซื้อน้ำดื่มควรสังเกตให้ดีว่าใสไม่มีสี ไม่มีฝุ่น ตะกอน กลิ่น ภาชนะบรรจุต้องไม่มีรอยฉีกขาด โดยเฉพาะชนิดที่บรรจุถึง 20 ลิตรที่ใช้ในร้านอาหารทั่วไป เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคไปสู่ผู้ดื่ม ดังนั้นน้ำต้องไม่มีรอยร้าว แฉก หรือปะรอยแตก ถ้ามีการปนเปื้อนในถังน้ำรวมทั้งในน้ำร้อนเช่นนี้จะทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้เร็วขึ้น

ส่วนในกรณีที่มีการนำขวดน้ำมาใช้ซ้ำนั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เคยแถลงว่าถ้าเป็นขวดที่เรียกว่าขวด PET (Polyethylene terephthalate) สามารถใช้ได้แต่ต้องล้างให้สะอาดเพราะอาจมีการสะสมของเชื้อโรค สังเกตก่อนนำมาใช้หากผิวขวดเริ่มมีสีขุ่น ไม่ใสเหมือนก่อนก็ควรเปลี่ยนขวดใหม่

## ...> น้ำแข็ง

จะพบว่าน้ำแข็งได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อผสมน้ำดื่ม เครื่องดื่มอื่นๆ ที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน เช่น น้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และอีกมากมาย ยิ่งในน้ำร้อนเช่นนี้ยิ่งเพิ่มการบริโภคน้ำแข็งมากขึ้น การเลือกซื้อน้ำแข็งเพื่อการบริโภคควรเลือกน้ำแข็งที่อยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่มีรอยฉีกขาดเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรคต่างๆ ได้น้ำแข็งต้องใสไม่มีสี และฝุ่นตะกอน มีรายละเอียดแสดงข้อยี่ห้อ สถานที่ผู้ผลิต ที่สามารถสืบค้นถึงได้ในกรณีเกิดปัญหาด้านสุขภาพ ในการจัดเก็บต้องแยกน้ำแข็งที่ใช้บริโภคออกจากน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารเพื่อป้องกันการปนเปื้อนและสะสมเชื้อโรค

## ...> อาหารบุฟเฟต์

ภาวะสุขภาพที่ไม่ดีส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการบริโภค ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วน ไขมันที่ไม่ดีในเลือดสูงเสี่ยงต่อการอุดตัน มะเร็งชนิดต่างๆ และอื่นๆ ปัจจุบันอาหารเหล่านี้มีมากมายทั่วไป ในแต่ละครั้งควรรับประทานแต่พอควรไม่มากเกินไป สัดส่วนอาหารควรมีผักมากขึ้น หลีกเลี่ยงการปิ้งย่างที่ไหม้เกรียมเกินไป ไม่ใช้น้ำมันมากเกินไปเนื่องจากน้ำมันอาหารเหล่านี้จะอยู่ในลักษณะที่เข้มข้นไปด้วยสารปฏุงรส เกลือ พริก และอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่กล่าวข้างต้นได้รวมทั้งอาจภาวะกรดไหลย้อนจนเรื้อรังได้

## ...> เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

เครื่องดื่มชนิดนี้มีหลากหลายรูปแบบ ทั้งในรูปแบบแพคเกจที่มีขายอย่างมากมายในขณะนี้กาแฟกระป๋อง ชาชนิดต่างๆ เครื่องดื่มชูกำลัง การเลือกซื้อควรพิจารณาข้อมูลจากฉลากอย่างละเอียดว่ามีข้อควรระวังอย่างไร ปริมาณคาเฟอีนเท่าไร เพราะถ้าได้รับปริมาณคาเฟอีนที่ไม่เหมาะสมหรือมากเกินไปอาจทำให้ใจสั่น นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย รวมทั้งผลกระทบที่มีต่อผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เนื่องจากเครื่องดื่มชนิดนี้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วย น้ำตาล ครีม ในปริมาณสูง อีกอย่างคือการโฆษณาจะเน้นดึงดูดให้เกิดความสนใจในสินค้าโดยทำในรูปแบบภาชนะขนาดเล็ก น่ารัก ทำให้เด็กงุนงง จึงควรกำชับเด็กเสมอให้รู้ว่านี่เป็นเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสำหรับเด็กเนื่องจากคาเฟอีนอาจมีผลต่อสมาธิและพัฒนาการทางสมองของเด็กได้

นี่เป็นส่วนหนึ่งของผลิตภัณฑ์ที่คนส่วนใหญ่มองข้ามผลกระทบจากผลิตภัณฑ์ชนิดนั้นๆ คราวหน้าถ้ามีโอกาส จะได้กล่าวถึงอีกหลายๆ ชนิด ในการพิจารณาเลือกซื้อช่วงนี้อากาศร้อนมาก ดื่มน้ำ (ที่สะอาด) เยอะๆ จะช่วยได้ สำหรับผู้เขียนอยากให้คนไทยรักกันมากๆ ครับ



# เก็บข้อมูล... เรื่องไม่ยาก แต่ไม่ง่าย (2)

โดย >> นางสาวจิ เจริญมุขพันธ์ กรรมการและเลขานุการศูนย์วิจัย



ฉบับนี้มีประสบการณ์ในการเตรียมตัวเพื่อไปเก็บข้อมูลในต่างพื้นที่มาให้ฟังกันค่ะ ในการทำวิจัยเพื่อศึกษาสถานการณ์การใช้บริการสุขภาพของผู้ป่วยชาวลาวในประเทศไทย การศึกษานี้ออกแบบให้เก็บข้อมูลที่โรงพยาบาลชายแดนไทย-ลาวซึ่งหลังจากทบทวนข้อมูลที่เกี่ยวข้องแล้วพบว่ามียังทั้งหมด 11 จังหวัด ในแต่ละจังหวัดเลือกโรงพยาบาลเป้าหมายเป็นโรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกจังหวัดและโรงพยาบาลชุมชนที่อยู่ในอำเภอที่ติดชายแดนไทยลาว ดังนั้น จะมีโรงพยาบาลเป้าหมายทั้งหมด 53 โรงพยาบาล ใน 53 โรงพยาบาลที่มีโรงพยาบาลเดียวเราคุ้นเคยคือ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ นอกนั้น...ไม่เคยรู้จักเลย ที่หนักไปกว่านั้นคือ นอกจากข้อมูลโรงพยาบาลแล้ว ยังต้องเก็บข้อมูลผู้ป่วยชาวลาวที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลนั้นด้วยเอ ถ้าเป็นจังหวัดอุบลเอง ก็อาจจะเคยผ่านไปอำเภอชายแดนไม่ว่าจะเป็นน้ำยืน โขงเจียม หรือนาจะหลวยอยู่บ้าง แต่ยังไม่เคยเข้าไปติดต่องานในโรงพยาบาลสักที เอาละซิ งานนี้เรียกว่างานหินที่สุด แถมตัวเองก็ไม่ได้มีเครือข่ายหนาแน่นอย่างเช่นพยาบาลชะด้วย พอออกแบบมาอย่างนี้ หลากๆ คนก็เดือนว่าคงทำไม่สำเร็จแน่ เป้าหมายเยอะเกินไป กินพื้นที่มาก บางท่านแนะนำเลยว่า ให้ออกแบบใหม่ เลือกศึกษาเป็นบางจังหวัดก็พอ แล้วลดจำนวนโรงพยาบาลลง บางคนถึงกับบอกว่า เปลี่ยนเรื่องไปเถอะ การศึกษานี้ไม่มีประโยชน์หรอก สถานการณ์มันก็เป็นอยู่มานาน ศึกษาไปก็คงไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น...ต่างๆ นานา ก็ว่ากันไป แต่เราก็มุ่งมั่นที่จะทำต่อไป...ถ้าจะว่าไปแล้ว มันเป็นคุณสมบัติขั้นต้นและขั้นพื้นฐานของนักวิจัยเหมือนกันนะ...

เอาล่ะ...พอตกลงใจยืนยันที่จะทำ ก็ต้องมาวางแผนว่าจะทำยังไงให้งานสำเร็จไปได้ หลังจากผ่านขั้นตอนต่างๆ นานา ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบสอบถาม การทดสอบแบบสอบถาม การขอรับรองจริยธรรมการวิจัย งานนี้ขอบอกว่า ต้องขอทั้งจากมหาวิทยาลัย ขอจากกระทรวงสาธารณสุข แล้วก็ต้องขอจากโรงพยาบาลทุกแห่งที่มีคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เรียกว่า เชี่ยวชาญการขอเลยทีเดียว วันหลังจะมาเล่าเรื่องนี้ให้ฟังโดยเฉพาะ ทีนี้ก็มาถึงขั้นตอนที่จะเริ่มเก็บข้อมูลกันจริงๆ เริ่มแรกก็ต้องทำเรื่องขออนุญาตในการเข้าไปโรงพยาบาลก่อน ต้องทำจดหมายแนะนำตัวพร้อมขออนุญาตในการเก็บข้อมูล และแจ้งให้รู้ว่า เราจะลงพื้นที่เมื่อไหร่ เพื่อให้รู้เป็นการเบื้องต้นว่า มีที่ไหนบ้าง ที่เขาไม่ให้เราเข้า เอ๊ย เขาไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูล มีที่ไหนบ้างที่เราจะเข้าไปได้ ระหว่างที่ส่งหนังสือขออนุญาตไป ก็ต้องค้นหาหมายเลขโทรศัพท์โรงพยาบาล ทำตารางเช็ครายชื่อเก็บไว้เลยว่า โรงพยาบาลไหน ผู้ติดต่อชื่ออะไร หน่วยงานไหน หมายเลขโทรศัพท์โรงพยาบาลคืออะไร หมายเลขโทรศัพท์ส่วนตัวคืออะไร ข้อมูลไหนยังไม่มีเว้นไว้ก่อน แล้วก็ค่อยๆ เต็มเต็ม

การดำเนินการอีกอย่างที่ต้องเตรียมคือ เส้นทางในการลงพื้นที่ พอเอาแผนที่มาวาง โอ้...สนุกแน่ๆ เส้นทางกินพื้นที่ตั้งแต่ อ.นาจะหลวย จ.อุบลราชธานี ทอดยาวริมชายแดน ไปจนถึง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย เรียกว่า ใช้เส้นทางตามคมขวานของแผนที่ไปเรื่อยๆ ซึ่งพอไปจริงเส้นทางที่ใช้มารู้ทีหลังว่า เขาเรียกเส้นทางยุทธศาสตร์ บางเส้นทาง บางวัน เหมือนวิ่งอยู่ในป่า บางวันอยู่บนสันเขาที่ชันบางช่วงด้วยเหว บางวันอยู่ริมแม่น้ำโขง และบ่อยครั้งมีรถวิ่งอยู่คันเดียวบนเส้นทางนั้น ทำให้ต้องกำหนดไว้ว่า เดินทางเฉพาะกลางวันเท่านั้น และน้ำมันต้องเติมไว้ตลอดเวลาก่อนจะออกจากโรงพยาบาลหนึ่งไปอีกโรงพยาบาลหนึ่ง แล้วต้องกำหนดเส้นทางว่า จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งต้องไปเส้นทางไหน จะได้ไม่เสียเวลาย้อนกลับไปกลับมา ที่ทักไปหาเอาข้างหน้า เลือกที่ว่าจะปลอดภัยไว้ก่อน หากเป็นไปได้ สอบถามจากผู้รู้ว่าจะพักที่ไหนดี เอกสารทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นเอกสารขอเก็บข้อมูลในโรงพยาบาล (อันนี้สำคัญ เป็นต้นเรื่องที่จะเข้าไปติดต่อในพื้นที่) แบบสอบถาม แบบข้อมูลโรงพยาบาล เครื่องบันทึกเสียง หากจะให้ดี ต้องเตรียมถึงขนาดเอาคอมพิวเตอร์ เครื่องพิมพ์ กระดาษเปล่าไปด้วยเลยเพราะสถานที่ที่เราไป เราไม่คุ้นเคยจะไปหาร้านถ่ายเอกสาร ร้านอินเตอร์เน็ต ก็ลำบาก ให้เตรียมไปให้พร้อม เพราะไม่โอกาสจะวกกลับไปเอาที่บ้านหรือที่ทำงาน ต้องเดินหน้าไปเรื่อยๆ เมื่อเข้าไปติดต่อในโรงพยาบาลต้องไปติดต่อที่หน่วยงานที่ทำหน้ารับหนังสือก่อน เพื่อให้รู้ว่า เมื่อหนังสือเข้ามาแล้วถูกแจ้งไปยังใคร หรือหน่วยงานใดที่รับผิดชอบ จะทำให้สะดวกขึ้น ดีกว่างมเข็มในมหาสมุทร หากโรงพยาบาลแจ้งว่า หนังสือหาไม่เจอ คราวนี้แหละ ก็ได้เวลาเขียนเอกสารที่เราเตรียมไว้ให้ เพื่อเป็นต้นเรื่องในการค้นเอกสาร เรื่องนี้ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องง่ายๆ แต่ก็เป็นเรื่องที่ยาก และเสียเวลามากหากเราไม่เตรียมไว้ก่อน จากนั้นก็ต้องหาตัวผู้รับผิดชอบคุยกันให้รู้เรื่องว่า เราต้องการอะไร เราจะขอให้เขาช่วยอะไร ทำอย่างไร มีค่าตอบแทนให้หรือไม่ มีปัญหาจะติดต่อเราได้อย่างไร และทำเสร็จแล้วจะให้ส่งข้อมูลกลับไปไหน

หากพื้นที่ใดมีการสัมภาษณ์ ประสานเข้าไปก่อนว่าจะขอสัมภาษณ์ใครและขอสัมภาษณ์ในวันที่เราเข้าไปที่โรงพยาบาลได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้จะเป็นวันไหน จะได้วางแผนการเดินทางล่วงหน้า หากไปถึงแล้วไม่สามารถสัมภาษณ์ได้ตามแผน ให้รีบขอวันนัดอื่นทันทีหรือขออนุญาตสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์แทนหากเป็นไปได้...ถึงเตรียมความพร้อมขนาดนี้ก็ยังมีอุปสรรคในการลงพื้นที่อยู่ดี เป็นเรื่องธรรมดา...ฉบับหน้ามาเล่าต่อว่า มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง จัดการอย่างไร

**อย่าลืมนะ:** มีข้อสงสัยต้องการคำแนะนำในการทำวิจัย ติดต่อที่ศูนย์วิจัย โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ โทรศัพท์ (045) 244973 ต่อ 1395 ยินดีให้บริการค่ะ





# โครงการบริหารจัดการมูลฝอยรีไซเคิล ในรูปแบบธนาคารรีไซเคิล

โดย >> นางศิริรัตน์ เขาวรัตน์ หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลด้านการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ



โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ได้กำหนดแนวทางการคัดแยกมูลฝอยในโรงพยาบาลเป็น 4 ประเภทคือมูลฝอยทั่วไป มูลฝอยติดเชื้อ มูลฝอยรีไซเคิล และมูลฝอยอันตราย แต่จากการที่เป็นโรงพยาบาลศูนย์ ขนาด 1,188 เตียง จำนวนผู้ป่วยนอกเฉลี่ย 2,500 คนต่อวัน ผู้ป่วยในเฉลี่ย 1,300-1,400 คนต่อวัน รวมทั้งการมีบุคลากรปฏิบัติงานจำนวนมากกว่า 3,000 คน ทำให้ปัจจุบันโรงพยาบาลมีปริมาณมูลฝอยทั่วไปเฉลี่ย 4,100 กิโลกรัมต่อวัน และมูลฝอยติดเชื้อเฉลี่ย 1,300 กิโลกรัมต่อวัน จากสถานการณ์การจัดการมูลฝอยในจังหวัดพบว่า ในส่วนมูลฝอยทั่วไปมีการดำเนินการและดูแลรักษาระบบกำจัดไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร และยังคงขาดแคลนที่ดินสำหรับใช้เป็นสถานที่กำจัด ในส่วนมูลฝอยติดเชื้อโรงพยาบาลต้องเสียค่าใช้จ่ายในการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อประมาณเดือนละ 5 ล้านบาท และพบว่าการจัดการมูลฝอยรีไซเคิลยังไม่มีรูปแบบการจัดการที่ชัดเจน การนำมูลฝอยกลับมาใช้ประโยชน์น้อย บุคลากรขาดจิตสำนึก ความเข้าใจ และทัศนคติที่มีต่อการจัดการมูลฝอย ทำให้มูลฝอยมีจำนวนเพิ่มขึ้น เกิดเป็นอุปสรรคการบริหารจัดการในระบบ 5 ส. อันเป็นนโยบายของโรงพยาบาล การลดปริมาณมูลฝอยให้ได้ผลดีต้องเริ่มต้นที่การคัดแยกมูลฝอยก่อนทิ้ง เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อน ทำให้ได้วัสดุเหลือใช้ที่มีคุณภาพสูง สามารถนำไป Reused-Recycle ได้ง่าย รวมทั้งปริมาณมูลฝอยที่จะต้องนำไปกำจัดมีปริมาณน้อยลงด้วย ซึ่งการคัดแยกมูลฝอย ณ แหล่งกำเนิดนั้นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน รวมทั้งปริมาณ และลักษณะสมบัติมูลฝอยที่แตกต่างกันด้วย

ดังนั้นหากมีการตั้งธนาคารรีไซเคิล ซึ่งคือ รูปแบบหนึ่งในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริม การคัดแยกมูลฝอย โดยเริ่มต้นที่บุคลากรและหน่วยงานเป็นหลัก และคณะกรรมการเป็นผู้ดำเนินการ โดยมีเจ้าหน้าที่ของธนาคาร ทำการคัดแยกและชั่งน้ำหนักมูลฝอยและคำนวณเป็นเงิน แล้วบันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้ราคาทางคณะกรรมการประสานกับร้านรับซื้อสินค้า เป็นเกณฑ์ในการกำหนดราคารายได้ของกิจกรรมมาจากผลต่าง ของราคาที่คุณภาพของโรงพยาบาลกำหนดกับราคาที่สามารถขายให้กับร้านรับซื้อสินค้า นำมาจัดตั้งเป็นธนาคาร เพื่อใช้เป็นทุนสวัสดิการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาล และสนับสนุนกิจกรรมเพื่อลดปริมาณมูลฝอยในโรงพยาบาล และการจัดกิจกรรมกระตุ้นการมีส่วนร่วมอย่างสม่ำเสมอสรุปได้ว่าการบริหารจัดการที่คำนึงถึงประโยชน์แก่โรงพยาบาลทำให้เกิดผลการบริหารจัดการที่ดีอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการคัดแยกมูลฝอยจัดให้มีระบบรีไซเคิลในโรงพยาบาล
2. เพื่อเป็นการสร้างวินัยและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทิ้งมูลฝอย
3. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีส่วนร่วมและเห็นความสำคัญในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
4. มีธนาคารรีไซเคิลในโรงพยาบาล

## ขั้นตอนการดำเนินงาน

### ระยะเตรียม

1. สำรวจข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้บุคลากรมีส่วนร่วม
2. ศึกษากระบวนการบริหารจัดการมูลฝอยรีไซเคิล จากบริษัทวงษ์พาณิชย์
3. จัดเตรียมบุคลากรดำเนินการ เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ เตรียมสถานที่ดำเนินการ

### ระยะดำเนินการ

1. ตั้งคณะกรรมการธนาคารรีไซเคิล ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน กรรมการ เภสัชกร เลขานุการ
2. คณะทำงานประชุม เพื่อหารือ วิธีการจัดตั้งธนาคารรีไซเคิล
3. ประสานผู้รับซื้อสินค้า เพื่อแจ้งนโยบายและวิธีการรับซื้อ
4. สร้างโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อการลงข้อมูลการซื้อขาย
5. ชี้แจงและประชาสัมพันธ์การจัดตั้งธนาคารรีไซเคิล
6. เปิดธนาคารรีไซเคิลโดยการรับมูลฝอยรีไซเคิล จากทุกหน่วยงาน
7. คณะกรรมการรวบรวมรายรับ รายจ่าย เพื่อตรวจสอบ
8. สรุปผลการดำเนินงานในแต่ละเดือน แจ้งผู้บริหารโรงพยาบาลทราบ

### ระยะประเมินผล

1. หน่วยงานทุกหน่วยเข้าร่วมโครงการ
2. มีการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีระบบการจัดการมูลฝอยรีไซเคิลอย่างเป็นรูปธรรม
2. เกิดภาพลักษณ์ที่ดีและเป็นการส่งเสริมระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล
3. เกิดธนาคารรีไซเคิล เพื่อนำรายได้จากการดำเนินโครงการสามารถนำมาพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล

### ผลการดำเนินงาน

จากการเปิดธนาคารรีไซเคิลในวันแรกวันที่ 5 มีนาคม 2557 ถึงวันที่ 18 มีนาคม 2557 โดยสถานที่ตั้งคือ ด้านข้างศูนย์ผ้าเช็ดมือ มีหน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 125 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 70.74 สินค้าที่นำมาร่วมกิจกรรมแยกประเภทเป็นกระดาษ จำนวน 7507.3 กก. พลาสติก จำนวน 3452.3 กก. เหล็ก อลูมิเนียม 249.86 กก. และแก้ว 363.9 กก. รวมเป็นมูลค่า 53,082.4 บาท





