สิบสอง สิงหา สดุดี
สง่าศรี ปิ่นสยาม งามอมร
ขวัญชาติราษฎร
พระทัย ห่วงใย ประชาชน
ทรงค้น ทรงคิ้ด ล้ำวิไล
เพื่อลูกหลานไทย
พระหัตถ์ โอบเอื้อ เกื้อกูล
ศูนย์ศิลป์ อาชีพ ชำนาญ
แซ่ซร้องสราญ
กราบน้อม พร้อมมวล มาลี
อวยชัย พระแม่ เฉลิมชนม์
มิ่งแม่ นฤมล
ให้ทรง สุขเกษม สำราญ
นำไทยผ่าน รุดหน้า ประชาคม
มหาราชินี
ทวยไทย เทิดไท้ มารดร
ดับร้อน คลายเข็ญ เย็นกมล
กิจกรรมตำบล
ดำรง ดำริ พอไพร
ได้ใช้ ทรัพย์อุดม สมบูรณ์
ก่อเริ่มเพิ่มพูน
ชาวไทย ใต้ร่ม บริบาล
ผองเหล่าสรรพสิทธิ์ ยินดี
วอนเทพ ธรณี
อีกตรัยรัตน์ อวยมงคล
ทรงพ้น โรคร้าย ภัยพาล
ยศยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
นายแพทย์ชลิต ทองประยูร ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และบุคลากร โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

จุลสาร สรรพสิทธิสัมพันธ์

Sunpasitsumpun buletin

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

ปีที่ 19 ฉบับที่ 247 ประจำเดือนสิงหาคม 2560 ISSN : 2408-2368

www.sunpasit.go.th

วิสัยทัศน์ : เป็นโรงพยาบาลศูนย์ชั้นนำด้านวิชาการและบริการอย่างมีคุณภาพที่เป็นเลิศในระดับสากล

โรงพยาบาลคุณธรรม

"ซื่อสัตย์ สามัคคี มีน้ำใจ"

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ผู้เขียนขอน้อมนำ คุณธรรมความสามัคคีตามแนวพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานในพิธีประดับยศนายตำรวจชั้นนายพล ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันพฤหัสบดีที่ 15 มกราคม 2519 ทรงตรัสว่า ".....ในปัจจุบันนี้เป็นที่ทราบว่า ประเทศชาติอยู่ในภาวะที่ต้องอาศัยความเข้มแข็ง เพื่อที่จะให้อยู่รอด ประเทศไทยจะอยู่ได้ก็ด้วยทุกคน ทุกฝ่าย*สามัคคีกัน* ความสามัคคีนั้นได้พูดอยู่เสมอว่าต้องมี แต่อาจจะเข้าใจยากว่าทำไมสามัคคีจะทำให้บ้านเมืองอยู่ได้ สามัคคีก็คือ การเห็นแก่บ้านเมืองและช่วยกันทุกวิถีทาง เพื่อที่จะสร้างบ้านเมืองอยู่ได้ และ*ช่วยกันทุกวิถีทาง* เพื่อที่จะสร้างบ้านเมืองให้เข้มแข็งด้วยการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และไม่ทำลายงานของกันและกัน และทำงานด้วยความ*ซื่อสัตย์สุจริต* ต้องส่งเสริมงานของกันและกัน มีเรื่องอะไรให้ได้พูดปรองดองกัน อย่าเรื่องใครเรื่องมัน และงานก็ทำงานอย่างตรงไปตรงมา นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม....."

แม้ว่าพระราชดำรัสของพระองค์ท่านจะผ่านมาแล้วร่วม 40 ปี แต่ยังคงเป็นพรอันประเสริฐ เป็นศิริมงคลที่ชาวไทยทุกคนควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ยึดถือปฏิบัติ เพื่อความผาสุก ความเจริญ ทั้งต่อตนเอง สังคมและบ้านเมืองของเรา จากพระราชดำรัสดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า ความสามัคคี คือ ความสามารถจะทำงานเพื่อส่วนรวม หรือความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือกันและกัน เพื่อเอื้อประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งความสามัคคีแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความสามัคคีของวิชาการ และความสามัคคีในจิตใจ ความสามัคคีวิชาการคือ การประสานความรู้ และทักษะของผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ มากมาย เพื่อส่งผลสำเร็จในด้านต่าง ๆ มาสู่ประเทศ ส่วนความสามัคคีในจิตใจเป็นลักษณะของการปรองดองกัน โดยเกิดจากความเมตตากรุณากันและกัน มีจิตใจผูกพันที่จะช่วยเหลือกันและกัน เพื่อให้งานนั้นบรรลุเป้าหมาย

"ความสามัคคี กับ ระบบบริหารความเสี่ยงและการพัฒนาคุณภาพอย่างเชื่อมโยงตามมาตรฐาน HAเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกันอย่างไร" คำตอบคือ ระบบบริหารความเสี่ยงเป็นงานคุณภาพพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของทุกสถานบริการสาธารณสุข เพราะเป้าหมายสำคัญของระบบบริการสุขภาพ คือทุกสถานบริการสาธารณสุขต้องเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนที่มาใช้บริการ เมื่อใดที่มีการเกิดความเสี่ยงขึ้น อาจนำไปสู่ความเสียหายที่รุนแรงได้ การพัฒนาคุณภาพอย่างเชื่อมโยงตามมาตรฐาน HA ต้องเริ่มพัฒนาที่พื้นฐานสำคัญในเรื่องนี้ก่อน ทุกคนต้องเห็นความสำคัญว่า *"กระบวนการบริหารความเสี่ยงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการกำกับองค์กร ที่จะช่วยให้องค์กรบรรลุวัตถุประสงค์หรือกลยุทธ์ที่กำหนดไว้ และยังช่วยให้เกิดผลการดำเนินงานที่ดี ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง"* แต่กระบวนการบริหารความเสี่ยงที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น นอกจากการต้องอาศัยความรู้ หลักฐานวิชาการ การบริหารจัดการที่ดีโดยทีมสหสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องนำพลัง *"ความสามัคคี"* มาเป็นกลไกในการขับเคลื่อนงานคุณภาพของกระบวนการบริหารความเสี่ยงให้ต่อเนื่องและยั่งยืน นั่นคือต้องใช้ *"ความสามัคคี"* มาสร้างความเชื่อมั่นว่า กระบวนการบริหารความเสี่ยงไม่ใช่เรื่องของใครคนใดคนหนึ่งที่จะทำได้ แต่เป็นเรื่องของทุกคนในองค์กร ต้องให้การส่งเสริม สนับสนุน มีส่วนร่วมช่วยกัน และการที่จะเกิดความสามัคคีได้ในการกระทำทางกายต้องเริ่มความสามัคคีในจิตใจเสียก่อน

การเริ่มความสามัคคีในจิตใจนั้น ธรรมะที่เสริมสร้างความสามัคคีของหมู่คณะคือ *สังคหวัตถุ 4* ประการซึ่งได้แก่ *ทาน* คือ การให้ปันของแก่ผู้อื่นที่ควรให้ปัน ตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจ และศิลปวิทยา *ปิยวาจา* คือ พูดจาปราศรัยด้วยถ้อยคำอ่อนหวานไพเราะเป็นที่เจริญใจ มีวาจาที่นิ่มนวลไพเราะ อ่อนหวาน เป็นคุณ ทำให้เกิดความพอใจแก่ผู้ได้ยินได้ฟัง *อัตถจริยา* คือ การประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กันและกัน ช่วยเหลือกันด้วยกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังทรัพย์ เป็นต้น *สมานัตตตา* คือ ความเป็นผู้วางตนเหมาะสม ประพฤติปฏิบัติตามที่ควรจะเป็น วางกิริยาอัธยาศัยให้เหมาะกับฐานะ หรือตำแหน่งหน้าที่

การเสริมสร้างความสามัคคี มีแต่ได้ไม่มีเสียหาย ขอให้เรามีความปรารถนาดีต่อกันอย่างจริงจัง และปฏิบัติตามธรรมะ 4 ประการข้างต้น เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติแล้ว ความสามัคคีย่อมจะเกิดขึ้น เมื่อเกิดความสามัคคีขึ้นแล้ว การงานทุกอย่างแม้จะยากสักเพียงใด ก็กลายเป็นง่าย ชีวิตมีแต่ความราบรื่น แม้จะเกิดอุปสรรคก็สามารถขจัดให้หมดสิ้นได้ ดังคำกล่าวที่ว่า *"สามัคคีคือพลัง"* เพียงแต่ทุกคนดำรงชีวิตบนพื้นฐานแห่งคุณธรรม ให้ทุกคนมีความรัก และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีและเสียสละเพื่อส่วนรวม ดังพุทธภาษิตว่า *"สุขา สังฆัสสะ สามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะทำให้เกิดสุข"*

อัญชลี วิเศษชุนหศิลป์

VCT เรื่องใกล้ตัว ตรวจให้ชัวร์ ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด

กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม ร่วมกำหนดให้วันที่ 1 กรกฎาคมของทุกปี เป็นวันรณรงค์ตรวจเอชไอวี (VCT DAY) และจัดกิจกรรมรณรงค์ต่อเนื่องตลอดเดือนกรกฎาคม ตั้งแต่ปี 2556 เป็นต้นมา โดยมุ่งเน้นให้ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ได้รู้สถานะติดเชื้อเร็ว จะมีโอกาสป้องกันและเริ่มรักษาได้เร็ว ทำให้มีสุขภาพดีและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อป้องกันการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปยังคู่ ซึ่งการรับบริการปรึกษาและตรวจหาการติดเชื้อ จะเป็นการบริการจุดแรกที่จะทำให้ประชาชนทราบสถานการณ์ติดเชื้อของตนเอง มีความเข้าใจเรื่องเอชไอวี แนวทางการป้องกันการรับยาและถ่ายทอดเชื้อ รวมถึงการต่อรองเพื่อป้องกัน ทั้งนี้ การรักษาด้วยยาต้านไวรัส ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของการติดเชื้อ

VCT หรือ Voluntary Counseling and Testing คือการให้การปรึกษาก่อนการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี ด้วยความสมัครใจ (ขอเน้นย้ำว่าด้วยความสมัครใจ) เพราะถ้าพูดถึงการตรวจหาเชื้อเอชไอวีแล้ว หลายรายอาจไม่อยากพูดถึง ไม่อยากฟัง รู้สึกแสลงใจแปลกๆ บางรายอาจคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ส่วนบางรายก็อาจรู้สึกว่าเชื้อเอชไอวีกำลังหายใจรดต้นคออยู่ ก็...เป็น...ได้

"ไม่มีใครอยากตรวจหรอก ถ้าไม่จำเป็น" เหตุผลของการมาตรวจแต่ละรายก็แตกต่างกันไป เช่น รู้สึกว่าตนเองเสี่ยงจากคู่นอนหรือคู่สมรส การตรวจเพื่อสมัครงาน(อันนี้จะพบได้บ่อยๆ) บางรายอาจมีปัญหาเจ็บป่วยที่หาสาเหตุไม่ได้สักที แพทย์จึงส่งตรวจ สิ่งที่ตามมาก็คือผู้รับบริการส่วนมากยินยอม.....แต่พร้อมใจหรือไม่???? บางรายบอกผู้ให้การปรึกษาว่า **"ผมกลัวเข็ม หรือ ผมเห็นเลือดแล้วจะเป็นลม"** แต่เหนือสิ่งอื่นใด ยอมรับว่ากลัวผลเลือดจะเป็นบวก (ติดเชื้อ) มากที่สุด....ไม่อยากคิดถึงเลย

สำหรับผู้รับการบริการปรึกษาทุกราย ไม่ว่าจะมาด้วยสมัครใจหรือไม่ก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่พลาดสิ่งเหล่านี้

- มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษาทุกราย (ผู้ป่วยมีสิทธิรับรู้ชื่อแพทย์ พยาบาล ผู้ให้การดูแลเกี่ยวข้อง)
- ผู้รับบริการต้องได้รับข้อมูลอย่างเพียงพอต่อการตัดสินใจ ว่าจะตรวจหรือไม่ ควรบอกถึงผลดี/ผลเสีย หรือผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งด้านที่ตัดสินใจตรวจและไม่ตรวจ (ผู้ป่วยมีสิทธิรับรู้ข้อมูลอย่างเพียงพอต่อการตัดสินใจรักษา)
- **ข้อดี** การให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจ จะช่วยให้เขายอมรับผลเลือดและได้เตรียมความพร้อมกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาคอยดูแลต่อเนื่อง จนกว่าเขาจะสามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติเช่นเดิม
- เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ผู้รับบริการร้องขอ เช่น จะมาเจาะเลือดเมื่อพร้อม ...พบว่ามีเพียง 7.3% ที่ยังไม่พร้อมเจาะในครั้งแรกที่มาปรึกษา
- ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยง แล้วไม่ลืมให้ผู้ที่สมัครใจตรวจเลือดเซ็นยินยอมก่อนการตรวจเลือด เพื่อเป็นการยืนยันว่าผู้ให้การปรึกษาไม่ได้ละเมิดสิทธิของเขา

คำว่า VCT .....ไม่จำเป็นต้องจบด้วยการตรวจเลือดเสมอไป

ซึ่งในจังหวัดอุบลราชธานีของเราก็มีศูนย์ให้คำปรึกษาแบบครบวงจรเป็นส่วนตัว ดูแลใกล้ชิด สามารถติดต่อได้ที่ **"ศูนย์องค์รวม โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อาคารผู้ป่วยนอก ชั้น 4"** หรือโทร.+ 045-319200 ต่อ 1520 ตั้งแต่เวลา 08.00 – 16.00 น. ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

"รู้ว่าเสี่ยงแต่คงต้องขอลอง หมายถึงปรึกษาและตรวจ นะครับ"

หากไม่มีอะไรก็จะสบายใจและตระหนักถึงการป้องกัน แต่หากพบเชื้อก็อย่างที่บอกครับ ตรวจเร็ว รู้เร็ว รักษาเร็ว ลดการแพร่และกระจายเชื้อ เอดส์เราอยู่ร่วมกันได้ เอดส์ลดได้ ไม่ติด ไม่ตาย ไม่ตีตรา

ข้อมูลอ้างอิงจาก
http://aidssti.ddc.moph.go.th สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
www.gotoknow.org

สื่อนวัตกรรมช่วยสอนการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจโดยใช้รูปภาพ ในผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ชนิด STEMI โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

นางสาวยุวดี พิบูลลีตระกูล นางสาวนาฏอนงค์ เสนาพรหม
ดร.สุเพียร โภคทิพย์ และคณะ
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

หลักการวิจัย

ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ชนิด STEMI ส่วนใหญ่สามารถทำกิจกรรมได้คงเดิม แต่ขาดความมั่นใจในการทำกิจกรรมเมื่อกลับบ้านทำให้เกิดเพิ่มอัตราการเกิดซ้ำของโรคและการ Re-admit ได้ CCU1 มีผู้ป่วย STEMI เฉลี่ย 300 ราย/ปี แต่ยังได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่ำเพียงร้อยละ 24.5 ในปี 57 และร้อยละ 35.5 ในปี 58 โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกาย เนื่องจากสอนยุ่งยาก เนื้อหาเข้าใจยาก และเอกสารคู่มือมีขนาดเล็กทำให้เข้าใจยาก จึงพัฒนาสื่อรูปภาพขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นสื่อช่วยสอนฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจในผู้ป่วย STEMI

วิธีการดำเนินงาน

เป็นนวัตกรรมทางการพยาบาลมีขั้นตอนดังนี้ 1. ระดมสมองในทีมสุขภาพ 2. ทบทวนปัญหาความต้องการพบว่าการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจต่ำในระยะที่ 1 3. ทบทวนวรรณกรรมโดยใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ หากผู้ป่วยมีการรับรู้เข้าใจโรค ความรุนแรงของโรค ความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติเมื่อเป็นโรคนั้นและประโยชน์ของการปฏิบัติตัวต่อการลดปัจจัยเสี่ยง จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีขึ้นและมีความมั่นใจในการดูแลตนเองมากขึ้น จึงนำแนวคิดนี้มาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน 4. ผลิตนวัตกรรม 1. วาดภาพท่ากายบริหารฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจระบายสี 2. แบ่งกิจกรรมเป็น 5 Step แต่ละ step ประกอบด้วยกิจกรรม A=activity (selfcareADL),E=exercise,W=walking exercise,T=teaching 3. จัดพิมพ์ภาพ ขนาด A3 ติดใส่แผ่นโฟมด้านหน้าเป็นรูปภาพการออกกำลังกาย ด้านหลังเป็นข้อความสำหรับสอน 4. จัดทำกล่องใส่เพื่อสะดวกในการจัดเก็บ 5. ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านโรคหัวใจ 2 ท่าน และแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู 1 ท่าน พบว่าเป็นสื่อที่เข้าใจง่าย เป็นรูปธรรมชัดเจนสวยงาม มีขนาดใหญ่เหมาะแก่การมองเห็น สามารถนำไปใช้สอนข้างเตียงผู้ป่วย STEMI ได้ แต่ขนาดใหญ่จัดเก็บยาก ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะแล้วนำไป ทดลองใช้ กับพยาบาลวิชาชีพ CCU1 จำนวน 17 คน พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุดในนวัตกรรมโดยรวมร้อยละ 70.5 นวัตกรรมน่าสนใจสวยงามเห็นด้วยมากที่สุดร้อยละ 58.8 นวัตกรรมเนื้อหาเข้าใจง่ายชัดเจนเห็นด้วยมากที่สุดร้อยละ 64.7 มีข้อเสนอแนะควรมีเลขลำดับแผ่นภาพเพื่อจัดเก็บได้ง่ายและควรมีแบบบันทึกการใช้งานปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษา

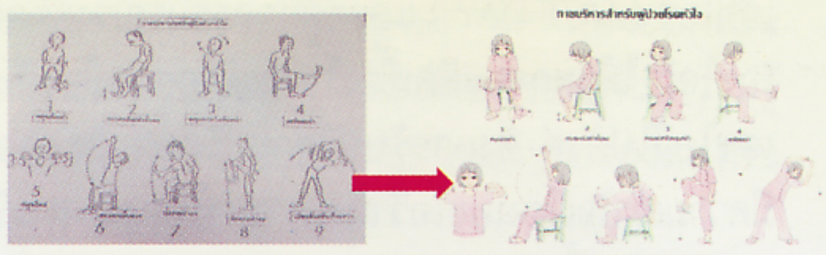
นำไปใช้กับผู้ป่วย STEMI จำนวน 10 คน นวัตกรรมสวยงามมองเห็นชัดเจนเห็นด้วยมากที่สุดร้อยละ70 พึงพอใจมากที่สุดต่อนวัตกรรมโดยรวม ร้อยละ 90 ทำให้มีความรู้ความมั่นใจในการดำรงชีวิตเมื่ออยู่บ้าน เห็นด้วยมากที่สุดร้อยละ 80 สื่อทำให้เข้าใจเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ เห็นด้วยมากที่สุดร้อยละ70

สรุปผล

จากการนำสื่อนวัตกรรมช่วยสอนการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจโดยใช้รูปภาพในผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันชนิด STEMI ไปใช้ พบว่า สื่อสามารถนำไปสอนข้างเตียง เข้าใจง่าย สวยงาม พยาบาลมีความมั่นใจในการสอนมากขึ้น ผู้ป่วยมีความมั่นใจและมีความรู้ความเข้าใจในการดำรงชีวิตอยู่บ้าน

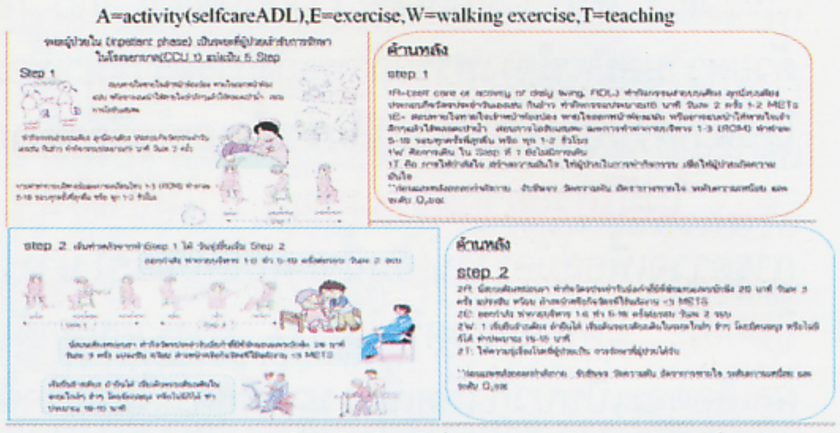
4. ผลิตนวัตกรรม

1. วาดภาพท่ากายบริหารฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจระบายสี



ท่ากายบริหารฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจแบบเดิม — วาดภาพท่ากายบริหารฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจใหม่

2. แบ่งกิจกรรมเป็น 5 Step แต่ละ step ประกอบด้วยกิจกรรม A=activity(selfcareADL),E=exercise,W=walking exercise,T=teaching



3. จัดพิมพ์ภาพขนาด A3 ติดใส่แผ่นโฟมด้านหน้าเป็นรูปภาพการออกกำลังกาย ด้านหลังเป็นข้อความสำหรับสอน

4. จัดทำกล่องใส่เพื่อสะดวกในการจัดเก็บ

5. **ตรวจสอบ** โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านโรคหัวใจ 2 ท่านและแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู 1 ท่าน พบว่าเป็นสื่อที่เข้าใจง่ายเป็นรูปธรรมชัดเจนสวยงาม มีขนาดใหญ่เหมาะแก่การมองเห็น สามารถนำไปใช้สอนข้างเตียงผู้ป่วย STEMI ได้ แต่ขนาดใหญ่จัดเก็บยาก ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ

แบบการสอนฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจแบบเดิม — นวัตกรรมช่วยสอนฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจโดยใช้รูปภาพ

รูปภาพใช้นวัตกรรมกับผู้ป่วย

รูปภาพทดลองใช้ในพยาบาล

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของประชาชน

เรื่อง 3 อ 2 ส

สูติ ปัจฉาภาพ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

จากการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของประชาชนไทย เรื่อง 3 อ 2 ส (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ งดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา) พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพในภาพรวม โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 59.4 ของประชาชนทั้งหมดมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติตนตามหลัก 3 อ 2 ส

เรื่องที่ประชาชนควรมีความรอบรู้เพิ่มขึ้น คือเรื่องทักษะการสื่อสารที่ยังมีปัญหาในด้านทักษะการฟัง การอ่าน การเขียนและการเล่าเรื่องหรือโน้มน้าวผู้อื่นให้เข้าใจในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพตนเอง ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ ร้อยละ 80.5 มีทักษะการสื่อสารเรื่องสุขภาพไม่ดีพอ ซึ่งจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัวและชุมชน รองลงมาคือเรื่องการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการด้านสุขภาพ ประชาชนร้อยละ 65.0 ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากแหล่งที่น่าเชื่อถือเพียงพอ ต่อการตัดสินใจ ซึ่งส่งผลไปถึงเรื่องการจัดการตนเองและการรู้เท่าทันสื่อซึ่งทำให้ประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ไม่ดีพอ

Health Literacy หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ แปลความหมาย ประเมิน ปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี

การส่งเสริมให้ประชาชนมี Health Literacy หรือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถของประชาชนในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน ทั้ง 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ และบริการสุขภาพ ประชาชนจะต้องมีความสามารถและทักษะ ในการเลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ รู้วิธีการค้นหาและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหาข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองและได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

2. ความรู้ความเข้าใจ ประชาชนจะต้องมีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านสุขภาพ อธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านสุขภาพในการที่จะนำไปปฏิบัติ สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล

3. ทักษะการสื่อสาร ประชาชนจะต้องสามารถสื่อสารข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพด้วยวิธีการพูด อ่าน เขียนให้บุคคลอื่นเข้าใจ สามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลด้านสุขภาพ

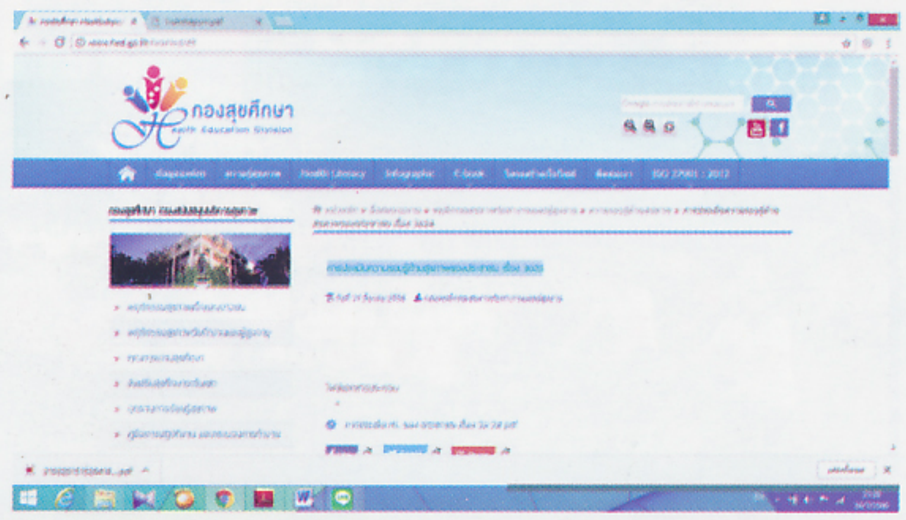
4. ทักษะการตัดสินใจ ประชาชนจะต้องกำหนดทางเลือกและปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี ใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียเพื่อการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติ สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น

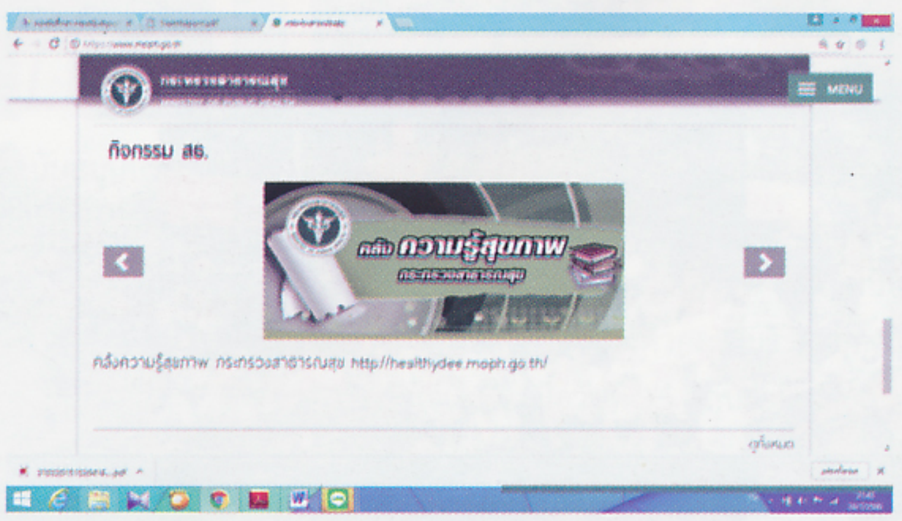
5. การจัดการตนเอง ประชาชนจะต้องสามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ พร้อมทั้งสามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ มีการทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

6. การรู้เท่าทันสื่อ ประชาชนจะต้อง สามารถตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพที่สื่อนำเสนอ สามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถประเมินข้อความสื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม

อ้างอิง

กองสุขศึกษา. (2558). **การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน เรื่อง 3 อ 2 ส.** สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2560. จากเว็บไซต์ ; http://www.hed.go.th/linkHed/49





ปั่นทำบุญ ชมเทียน เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

สูติ ปัจฉาภาพ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

"โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมใจกัน ลด ละ เลิก ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและคนที่รัก"

ก่อนวันเข้าพรรษา 1 วันของทุกปี เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา คือ วันอาสาฬหบูชา ชาวอุบลราชธานีจะร่วมใจกันเข้าวัดทำบุญและถือโอกาส ลด ละ เลิก สิ่งที่ไม่ดีงามเพื่อความเป็นสิริมงคลของชีวิตตนเอง และคนในครอบครัว

เมื่อ 4-5 ปี ที่ผ่านมาโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน กลุ่มชมรมและประชาชน จัดกิจกรรมปั่นจักรยาน ไหว้พระ ทำบุญที่วัดพร้อมทั้งรณรงค์ ให้ประชาชนในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี ตื่นตัวรับรู้ในกิจกรรมเสริมสร้างการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน พร้อมสอดแทรกการส่งเสริมสุขภาพรณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ และสุรา ตลอดช่วงเวลาของการเข้าพรรษา ให้เข้ากับวิถีแห่งวัฒนธรรม มีการปฏิญาณตนเป็นนักรณรงค์เข้าพรรษางดสุราและยาสูบ ทุกปี

ในปีนี้มีเสียงเรียกร้องจากประชาชนกลุ่มต่างๆ อยากให้มีกิจกรรมปั่นจักรยานก่อนเข้าพรรษาเหมือนที่เคยทำมา เทศบาลนครอุบลราชธานี จึงได้ร่วมกับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ประชาคมงดเหล้า สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 ศูนย์อนามัยที่ 10 เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ โรงเรียนนารีนุกูล สสส. ตำรวจท่องเที่ยว บริษัทกิจตรงยามาฮ่าอุบลราชธานี จำกัด บิ๊กซี สาขาอุบลราชธานี โรงแรมสุนีย์แกรนด์ ภาคีเครือข่าย จัดกิจกรรม **"ปั่นทำบุญ ชมเทียน เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น"** ในวันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันเสาร์ที่ 8 กรกฎาคม 2560 เวลา 05.00 น.เป็นต้นไป เพื่อรณรงค์ลดใช้พลังงาน ปลอดบุหรี่ ปลอดเหล้า ไหว้พระทำบุญ **(4 วัด ได้แก่ วัดศรีประดู่ทรงธรรม วัดทุ่งศรีเมือง วัดพระธาตุหนองบัว และวัดมหาวนาราม)** ชมการแกะสลักเทียนพรรษาที่มีเอกลักษณ์หนึ่งเดียวในโลก พร้อมเรื่องราวพระเจ้าสิบชาติ **"ทศชาติชาดก"** มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 400 คน ปั่นระยะทาง 15 กิโลเมตร ก่อนออกสตาร์ท นายกเทศมนตรีนครอุบลราชธานี **นางสาวสมปรารถนา วิกรัยเจิดเจริญ** ได้นำผู้เข้าร่วมกิจกรรม กล่าวปฏิญาณตนเป็นนักรณรงค์เข้าพรรษางดสุราและยาสูบ เพื่อร่วมกันเชิญชวนประชาชนชาวอุบลราชธานีงดสุราและยาสูบ และเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ภาคีเครือข่ายร่วมกันดำเนินงานอย่างต่อเนื่องสอดรับกับโครงการจังหวัดอุบลราชธานีปลอดบุหรี่ สร้างกระแส แชร์ขยาย ข่ายคน ชุมชน ลดพื้นที่ดื่ม สูบ ป้องกันนักดื่มนักสูบหน้าใหม่

แผน ACTION PLAN รอบที่10

โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาระบบบริหารแบบบูรณาการ มุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ ครั้งที่10 โดยมี คณะผู้บริหารและบุคลากรโรงพยาบาลเข้าร่วมประชุม ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 6 อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ เมื่อวันที่ 6-7 กรกฎาคม 2560

ทำบุญอุทิศให้แก่ผู้บริจาคอวัยวะ

นพ.ชลิต ทองประยูร ผู้อำนวยการโรงพยาบาล เป็นประธานในพิธี ทำบุญถวายภัตตาหารเพล ให้แก่พระสงฆ์ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่บริจาคอวัยวะให้กับโรงพยาบาลเพื่อช่วยต่อชีวิตผู้ป่วยที่กำลังรอรับการรักษา การเปลี่ยนและปลูกถ่ายอวัยวะ ณ บริเวณพลับพลาเรือนไทย เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2560

ต้อนรับคณะผู้บริหารกรมการแพทย์

นพ.ชลิต ทองประยูร ผู้อำนวยการโรงพยาบาล เป็นประธานกล่าวต้อนรับคณะผู้บริหารจากกรมการแพทย์ ที่ได้มาแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และเทคโนโลยีทางการแพทย์กับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 6 อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2560

มอบประกาศนียบัตรผู้ผ่านการอบรมการพยาบาลผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย รุ่น 2

นพ.ศรัณย์ วรรณภาสนี รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ด้านวิชาการและบริการ เป็นประธานในพิธีมอบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร **“การพยาบาลผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย รุ่น 2”** ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 6 อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2560

ประชุมคณะกรรมการคัดเลือกต้นแบบดีเด่น ด้านแพทย์แผนไทย

นพ.ปราโมทย์ ศรีสำอางค์ รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านบริการปฐมภูมิ เป็นประธานกล่าวต้อนรับคณะกรรมการผู้ประเมินโครงการคัดเลือกพื้นที่ต้นแบบดีเด่นแห่งชาติ ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือก ประจำปี 2560 ณ คลินิกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ชั้น 3 อาคารผู้ป่วยนอก เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2560

ต้อนรับคณะดูงาน Excellence Center จาก รพ.ชลบุรี

นพ.ประพฤทธิ์ ธนกิจจารุ รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านระบบบริการและสนับสนุนบริการสุขภาพ เป็นประธานกล่าวต้อนรับ คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลชลบุรี ในการมาศึกษาดูงานด้านศูนย์ความเป็นเลิศของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ณ ห้องประชุม ชั้น10 อาคารศูนย์แพทยศาสตร์ศึกษา เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2560

ประชุมเครือข่ายวิชาชีพกายภาพบำบัดเขต 10

นพ.ประพฤทธิ์ ธนกิจจารุ รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านระบบบริการและสนับสนุนบริการสุขภาพ เป็นประธานกล่าวเปิดการประชุมเครือข่ายวิชาชีพกายภาพบำบัด เขตสุขภาพที่ 10 ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 6 อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2560

พิธีไหว้ครูหลักสูตร ENP รุ่น 9 และ นักศึกษาแพทย์

คณะผู้เข้าอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาพยาบาลเวชปฏิบัติฉุกเฉิน รุ่นที่ 9 และ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 ของศูนย์แพทยศาสตร์ศึกษา ได้จัดพิธีไหว้ครู เพื่อสืบสานประเพณีอันดีงาม แสดงความเคารพ ยอมรับนับถือครูบาอาจารย์ พร้อมใจกันปวารณาตัวรับการถ่ายทอดวิชาความรู้ด้วยความวิริยะอุตสาหะ เพื่อให้บรรลุปลายทางแห่งการศึกษาตามที่ตั้งใจเอาไว้ เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2560

คุณอรัญ อนุพรรณสว่าง มอบเงินสบทบซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ให้กับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จำนวน 30,000 บาท โดยมี**คุณเขมจรินทร์ วงศ์ตระกูลไชย** รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านอำนวยการ เป็นผู้รับมอบ เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2560

คุณชลธิชา ทวิชูปกรณ์ บริจาคให้หอผู้ป่วยอายุรกรรมโรคเลือด จำนวน 500,000 บาท โดย**มีนพ.ศรัณย์ วรรณภาสนี** รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ เป็นผู้รับมอบ เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2560

คุณกิตติ – คุณสุมาลี เลาหพิทักษ์วร มอบเงินสบทบซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ให้กับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จำนวน 20,000 บาท โดยมี **คุณเขมจรินทร์ วงศ์ตระกูลไชย** รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านอำนวยการ เป็นผู้รับมอบ เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2560

รายนามผู้บริจาคเงินบัญชีตึกอายุรกรรมใหม่

1.	หจก.คนึงนิจพิบูลก่อสร้าง		100,000
2.	หจก.อุบลวรสิทธิ์ก่อสร้าง		100,000
3.	บริษัท ทุนทองมาวิน จำกัด		50,000
4.	นายสนธยา	พิริยะกิจไพบูลย์	50,000
5.	นางนันทิยา	นิมิตรไชยาพงศ์	10,000
6.	นายสมชาย	ทรัพย์สุดวิไล	10,000
7.	บริษัท ทรานสเทค จำกัด		10,000
8.	นางจิรวรรณ	รังษีกาญจน์ส่อง	5,000
9.	นางจิรวรรณ	รังษีกาญจน์ส่อง	5,000
10.	นางกานดาภร	จามรโชติปรีชา	5,000
11.	นายสายยา	สันตพันธ์	5,000
12.	นางจันทนา	พรมเกตุ	3,000
13.	นายรชตะพล	วีรานุวัฒนกุล	3,000
14.	นางสาวศศิธร	วันชัย	3,000
15.	นางยุพดี	สืบเชื้อ	2,000
16.	นายนิพนธ์	จัยสิน	2,000
17.	นางคำปุ่น	อุดมศรี	2,000
18.	นางภัสสร	ชูรัตน์	2,000
19.	นางหทัยรัตน์	บรรลือ	2,000
20.	นางสุพรทิพย์	ภัทรวัชช์รวีร์	2,000
21.	นายธรรมนูญ	บุตรบัว	2,000
22.	นายสมชัย	เจริญผล	2,000
23.	เด็กชายอธิป	วัฒนประภาพัฒน์	2,000
24.	แม่ชีสุดใจ	เอกนิตย์	1,000
25.	คุณพรทิพย์	ทิพยรัตน์สุนทร	1,000
26.	นางสาวบุษบา	เชื้อเนตร	1,000
27.	นางหนูยิ้ม	แซ่แต้	500
28.	นายธนกฤต	เกตุไชยเลิศ	500
29.	เด็กชายอัคราทร	พรศิวาลัย	500
30.	นายพงศ์รพี	ธนนันท์นราพูล	500

ศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย

สาขาโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

รับบริจาค อวัยวะ, ดวงตา, ไต

จ – ศ ชั้น 3 อาคาร 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ

ส – อา ห้องผู้ป่วยหนัก ICU-CVT1 ชั้น 5 อาคารหลวงปู่ชาสุภัทโท

โทร.045-319200 ต่อ 1703,1574 มือถือ.091-0411732

■ **ที่ปรึกษา**
นพ.ชลิต ทองประยูร นพ.ปรีดา อิทธิธรรมบูรณ์ นพ.ศรัณย์ วรรณภาสนี
นางสุชาดา เสตพันธ์ นางเขมจรินทร์ วงศ์ตระกูลไชย

■ **บรรณาธิการ**
นพ.พิเชฐ หล่อวินิจนันท์

■ **ผู้ช่วยบรรณาธิการ**
สูติ ปัจฉาภาพ ชนินันท์ พุ่มสถิตย์

■ **กองบรรณาธิการ**
ทพญ.อรัญญา สายพันธ์ รุ้งเพชร กีรติมหาตม์ จตุพร สลักคำ
ภญ.อภิญญา บุญเทียม สุชาดา เนตรภักดี พรรณี หรุ่นโพธิ์
วัชราภรณ์ สายทอง ปาริชาต ใจสุภาพ ราตรี บุญชู
ศศิธร ชำนาญผล รำไพ ศุขเกษม สุพจน์ สายทอง
ศศิธร จันทร์ขอนแก่น กรรณิการ์ จันทรุกขา กมลชัย ม่วงคู
วิชิราภรณ์ สายพิมพ์ บุญญฤทธิ์ สิงห์เรือง สุทธิพงษ์ เกษเจริญคุณ ทิพวรรณ ขาววงษ์

■ **ผลิตและจัดส่ง** กลุ่มงานสุขศึกษา, งานประชาสัมพันธ์ฯ โทร. 045-319288

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

ขอเชิญร่วมบริจาคซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์รายชื่อบัญชีดังนี้

■ **ชื่อบัญชี: โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์**
ธ.กรุงไทย เลขที่บัญชี 313-0-57260-0

■ **ชื่อบัญชี:เงินบริจาคสมทบทุนช่วยเหลือเด็กป่วยโรคระบบหายใจเรื้อรัง**
ธ.ออมสิน เลขที่บัญชี 05-0092-37-2395

■ **ชื่อบัญชี:ตึกสงฆ์อาพาธและศูนย์โรคหัวใจ**
ธ.กรุงไทย เลขที่บัญชี 322-1-54817-6

■ **บริจาคโดยตรงได้ที่ ฝ่ายการเงินและบัญชี** โทร. 045-319200 ต่อ 1348

■ **ช่องทางติดตามข่าวสารแบบออนไลน์**
Facebook Page : โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลฯ
และกลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

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

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 45/2521
ปท.อุบลราชธานี

พิมพ์ที่ หจก.อุบลกิจออฟเซทการพิมพ์ โทร. 045-240636, 045-240637 แฟกซ์ 045-245974