

ชื่อโครงการ “ส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนในชุมชน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต สามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตัวเอง
2. เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการระบบดูแลสุขภาพร่วมกัน เกิดระบบสุขภาพชุมชนขึ้นในพื้นที่อย่างเหมาะสม
3. เพื่อสร้างเครือข่ายระดับชุมชนในการเฝ้าระวัง ดูแล และช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนและบุคคลที่สนใจในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ทั้งหมดจำนวน 100 คน และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องจำนวน 20 คน

สถานที่ดำเนินการ

ณ ห้องประชุมนภารักษ์ ชั้น 6 ตึก 50 โรงพยาบาลหาดใหญ่

วันเวลาดำเนินงาน

วันที่ 18 เดือนกรกฎาคม 2561

งบประมาณ

ใช้งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

- งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ...36,600...บาท (สามหมื่นหกพันหกร้อยบาทถ้วน)
- งบประมาณเบิกจ่ายจริง ...33,065...บาท (สามหมื่นสามพันหกสิบห้าบาทถ้วน) คิดเป็นร้อยละ 90.34

รายละเอียดการใช้งบประมาณ

1. กิจกรรมประชุมเตรียมงานโครงการ “ส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนในชุมชน”

1	ค่าอาหารว่างสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง 18 คน x 25 บาท x 2 มื้อ (ประชุม 2 ครั้ง)	เป็นเงิน	900	บาท
		รวม	900	บาท

2. กิจกรรมการฝึก “ส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนในชุมชน”

1	ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม 600 บาท x 7.30 ชั่วโมง x 2 คน	เป็นเงิน	7,200	บาท
2	ค่าอาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง 120 คน x 25 บาท x 2 มื้อ	เป็นเงิน	6,000	บาท
3	ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง 120 คน x 60 บาท x 1 มื้อ	เป็นเงิน	7,200	บาท
4	ค่าวัสดุอุปกรณ์ รายละเอียดดังนี้	เป็นเงิน	10,160	บาท
	เอกสารประกอบการบรรยายจำนวน 100 ชุด x 19.6 บาท	เป็นเงิน	1,960	บาท
	- สมุดปกอ่อนแบบไม่มีเส้นจำนวน 100 เล่ม x 15 บาท	เป็นเงิน	1,500	บาท
	- ปากกาจำนวน 2 กระปุก x 200 บาท	เป็นเงิน	400	บาท
	- แฟ้มเอกสารจำนวน 100 ชุด x 35 บาท	เป็นเงิน	3,500	บาท
	- สีชอล์กแบบ 50 สีจำนวน 10 ชุด x 175 บาท	เป็นเงิน	1,750	บาท

	- สันรูดขนาดกว้าง 5 มิลลิเมตรจำนวน 9 ชุด x 40 บาท	เป็นเงิน	360	บาท
	- กระดาษขาลาเปาจำนวน 3 โหล x 35 บาท	เป็นเงิน	105	บาท
	- กระดาษ A4 จำนวน 1 ลัง x 585 บาท	เป็นเงิน	585	บาท
		รวม	30,560	บาท

3. กิจกรรมสื่อสารและประชาสัมพันธ์

1	โปสเตอร์ ขนาด A3 จำนวน 30 แผ่นๆละ 30 บาท	เป็นเงิน	900	บาท
2	ออกแบบ 600 บาท	เป็นเงิน	600	บาท
3	ภาษี 7 %	เป็นเงิน	105	บาท
		รวม	1,605	บาท

ผลการดำเนินงาน

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. ผู้ที่เข้ารับการอบรมมีคะแนนทดสอบหลังเข้ารับการอบรมเพิ่มขึ้นร้อยละ 90
2. ร้อยละ 85 ของผู้ที่เข้าร่วมการอบรมสามารถใช้แบบประเมินคัดกรอง ค้นหา ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง

ฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนผ่านกิจกรรมการฟังด้วยหัวใจ เพื่อพัฒนาทักษะการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

- โดยแบ่งผู้รับการอบรมออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 คน เพื่อฝึกปฏิบัติ 2 รอบตามเงื่อนไขที่กำหนดดังนี้
 - รอบที่ 1 คนที่ 1 ทำหน้าที่เป็นผู้เล่าเรื่อง, คนที่ 2 ทำหน้าที่ฟัง, และคนที่ 3 ควบคุมการเล่าเรื่อง
 - รอบที่ 2 คนที่ 1 ทำหน้าที่เป็นผู้เล่าเรื่อง, คนที่ 2 ทำหน้าที่ฟัง, และคนที่ 3 ไม่ควบคุมการเล่าเรื่อง

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการถอดบทเรียนรอบที่ 1

- รู้สึกสบายใจที่มีคนฟัง มีคนมาปอบใจ
- การพูดแทรกทำให้รู้สึกอึดอัด รำคาญ และโกรธ
- ผู้พูดรู้สึกอึดอัด และเสียใจที่ผู้ฟังไม่ตั้งใจฟังให้ความสนใจคนที่ 3 มากกว่า
- เมื่อมีคนพูดพร้อมกันทำให้ผู้ฟังไม่มีสมาธิ เพราะไม่รู้จะฟังเรื่องของใคร
- ผู้พูดรู้สึกไม่ได้รับความสนใจ
- หากผู้ฟังมีความพร้อมและมีสมาธิในการฟัง จะส่งผลให้ผู้พูดสามารถเล่าเรื่องราวของตนเอง ได้

ง่ายมากขึ้น

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการถอดบทเรียนรอบที่ 2

- ท่าทีของผู้ฟังมีความสำคัญในการเล่าเรื่องของผู้พูด หากผู้ฟังแสดงท่าทีสนใจจะทำให้ผู้พูดเล่าเรื่องได้ราบรื่น สบายใจ ท่าทีที่มีผลต่อการเล่าเรื่องของผู้พูด เช่น การพยักหน้า, การแสดงออกทางหน้าตา, แววตามีความตั้งใจ, นั่งมองหน้า สบตา, ใช้การสัมผัส(จับมือเบาๆ) เป็นต้น แต่ถ้าผู้ฟังพูดแทรก ฟังเรื่องราวไม่จบแต่ให้คำแนะนำ หรือให้ความสนใจอย่างอื่นมากกว่าจะส่งผลให้ผู้พูดรู้สึกอึดอัด ไม่อยากเล่าเรื่องต่อ รู้สึกว่าผู้ฟังไม่ได้ต้องการฟังอย่างจริงจัง

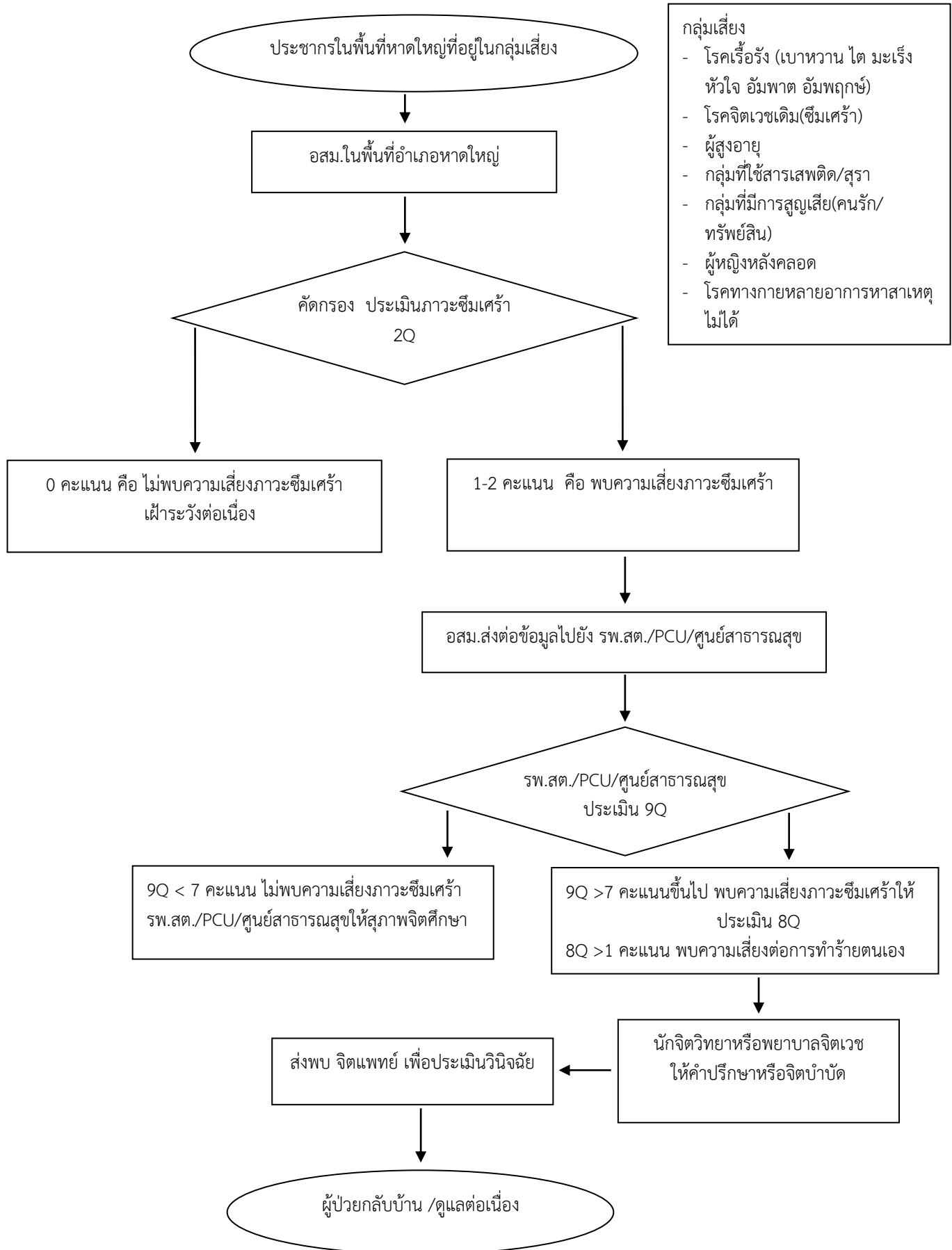
สรุปจากการถอดบทเรียนกิจกรรมการฟังด้วยหัวใจ

- หากผู้ฟังตั้งใจฟังจะทำให้ผู้ฟังสามารถจดจำเรื่องราวได้อย่างถูกต้อง ไม่ผิดพลาดจากสิ่งที่ผู้พูดเล่า และสามารถเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดได้ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ฟังไม่รีบตัดสินเรื่องราว หรือรีบให้คำแนะนำจนเกินไป
- การฟังอย่างตั้งใจคือ การฟังด้วยหัวใจ ฟังอย่างใส่ใจ ฟังโดยไม่ถาม ฟังโดยไม่แทรก มีสมาธิตั้งใจ ส่งผลให้ผู้พูดรู้สึกได้รับความอบอุ่น รู้สึกได้รับความใส่ใจ ผู้ฟังรู้และเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังจะสื่อสารออกมา

อภิปรายการส่งเสริมสุขภาพจิตระดับชุมชนและการเฝ้าระวังสุขภาพจิตระดับชุมชนผ่านกิจกรรม Brain Storm เพื่อพัฒนาระบบการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

- การสังเกตอาการ หรือพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเพื่อเฝ้าระวัง จากนั้นประเมินด้วยแบบคัดกรอง 2 Q หากพบความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า แนะนำให้ไปรับบริการที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน
 - กรณีเพิ่งเริ่มต้นการรักษา แนะนำกินยาอย่างต่อเนื่อง 6 เดือน – 1 ปี
 - การเป็นผู้ฟังที่ดี ตั้งใจรับฟังในขณะที่เขาพูด ด้วยท่าทางสีหน้าที่พร้อมจะรับฟัง ชวนคุย ชักถาม ทำความสนิทสนมให้เขาไว้วางใจ
 - การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทำให้เขามีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพื่อให้เขาพร้อมจะเล่าปัญหา/ความไม่สบายใจ/ความกังวล/ความเครียด
 - การให้กำลังใจ/ปลอบใจเพื่อให้เขาผ่อนคลายความเครียด
 - การชักชวนให้เข้ากลุ่มทางสังคม เช่น ออกกำลังกาย, ร้องเพลง, ร่วมกิจกรรมต่างที่จัดในชุมชน ซึ่งขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล
 - แนะนำให้พบจิตแพทย์ เพื่อทำการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง 6 เดือน – 1 ปี
 - หากพบบุคคลที่มีความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง ต้องแนะนำญาติ/คนใกล้ชิดให้สังเกตพฤติกรรม หรือเข้าไปพูดคุยเพื่อป้องกันการทำร้ายตัวเอง
 - การเก็บรักษาความลับของบุคคลที่เราพูดคุยด้วย เพื่อให้เขาเกิดความไว้วางใจ
 - หมั่นไปดูแล และเยี่ยมเยียนอย่างสม่ำเสมอ พูดคุย ถอดปัญหา ต้องการให้ช่วยเหลืออย่างไร

ระบบการดูแลช่วยเหลือ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตประชากรอำเภอหาดใหญ่
 กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลหาดใหญ่



- กลุ่มเสี่ยง
- โรคเรื้อรัง (เบาหวาน ไต มะเร็ง หัวใจ อัมพาต อัมพฤกษ์)
 - โรคจิตเวชเดิม(ซึมเศร้า)
 - ผู้สูงอายุ
 - กลุ่มที่ใช้สารเสพติด/สุรา
 - กลุ่มที่มีการสูญเสีย(คนรัก/ทรัพย์สิน)
 - ผู้หญิงหลังคลอด
 - โรคทางกายหลายอาการหาสาเหตุไม่ได้

ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน

1. ผู้เข้ารับการอบรมบางส่วนไม่สามารถอยู่ได้ตลอดการอบรมเนื่องจากภาระงานอื่น ๆ
2. ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติน้อยเกินไป ประกอบกับผู้เข้ารับการอบรมมีจำนวนมาก อาจส่งผลให้ผู้อบรมฝึกปฏิบัติให้ไม่ทั่วถึง ไม่สามารถตอบข้อสงสัยของผู้เข้าร่วมอบรมได้อย่างครบถ้วน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดการอบรมให้ความรู้ต่อยอดในเรื่องสื่อสาร/การให้คำปรึกษาเบื้องต้นให้กับอบรม.
2. เพิ่มระยะเวลาการอบรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดความมั่นใจในการนำแบบคัดกรองไปใช้มากขึ้น
3. ควรมีระบบการคัดกรองที่ชัดเจนในชุมชน และระบบการส่งต่อ
4. เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมให้ความสนใจจำนวนมาก ควรแบ่งรุ่นการอบรมเพื่อให้ฝึกปฏิบัติได้อย่างทั่วถึง
5. คัดเลือกแกนนำอบรม.สุขภาพจิตขึ้นในชุมชน เพื่อเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต และให้การช่วยเหลือเบื้องต้น

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ/ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางสาวชญาณภัส จิตตรัตน์)
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ

สรุปปฏิบัติการโครงการ



พิธีเปิดโดยนายแพทย์สิทธิภัทร์ รุ่งประเสริฐ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ รพ.หาดใหญ่



ให้ความรู้เรื่องโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยโดยแพทย์หญิงธัญชนก บุญรัตน์ หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช รพ.หาดใหญ่



กิจกรรมละลายพฤติกรรม

สรุปรูปกิจกรรมโครงการ



อภิปรายการส่งเสริมสุขภาพจิตระดับชุมชน



อภิปรายการเฝ้าระวังสุขภาพจิตระดับชุมชน



ฝึกปฏิบัติการใช้แบบประเมินและแบบคัดกรองผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

สรุปปฏิบัติการโครงการ



ฝึกปฏิบัติการใช้แบบประเมินและแบบคัดกรองผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต



ฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน

สรุปรูปกิจกรรมโครงการ



มอบของรางวัลที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

