1.การพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง(CQI) เรื่องการประเมินการแข่งขันแอโรบิค ม่วนอีหลี สุขภาพดี สามัคคีกันหมู่เฮา Jvkk. ในเจ้าหน้าที่และผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

2.ชื่อเจ้าของผลงาน กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ ร่วมกับคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

3.เหตุผลของการพัฒนา

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ต้องพัฒนาคุณภาพการบริการตามระบบ (Hospital Accreditation : HA) (International Organization for Standardization : ISO) และระบบตติยภูมิ เพื่อให้บริการรักษาบำบัดผู้ป่วยจิตเวชที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปีได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการการบำบัดผู้ป่วยจิตเวชเรื้อรังที่มีความผิดปกติทางความคิดและพฤติกรรม ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า จากพัฒนางานทุ่มเทงานอย่างเต็มที่ย่อมเกิดความเครียดบ้างไม่มากก็น้อย แต่ถึงอย่างไรก็ตามความเครียดหากมีในระดับปกติก็จะช่วยให้มีความกระตือรือร้นคิดทำสิ่งต่างๆ ได้ดี ทำให้งานประสบความสำเร็จ แต่หากอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ก็ต้องหาวิธีผ่อนคลายความเครียด มิฉะนั้นจะส่งผลต่อความสุขในชีวิตประจำวัน รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ (2551) จากการสำรวจเจ้าหน้าที่รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์โดยการให้ตอบแบบประเมินความสุขของคนไทย พบว่าปี 2550 เจ้าหน้าที่มีความสุขร้อยละ 88.6 และในปี 2551 เจ้าหน้าที่มีความสุขร้อยละ 86.9 ถึงแม้คะแนนความสุขจะลดลงแต่ก็ยังอยู่ในเกณฑ์มาก ซึ่งก็นับว่าเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ก็ยังมีความสุขในการทำงานอยู่ ส่วนในผู้ป่วยจิตเวชสามารถเกิดความเครียดได้จาก Pathology ของผู้ป่วยเองที่มีความทนต่อความเครียดได้น้อยกว่าคนทั่วไป และปัจจัยสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลที่แออัดเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ผู้ป่วยเกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่และผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาล จึงได้ค้นหารูปแบบที่ทำให้เจ้าหน้าที่สามารถผ่อนคลายและพัฒนางานได้อย่างมีความสุข และสามารถนำมาช่วยส่งเสริมการรักษาผู้ป่วยจิตเวชให้มีอาการดีขึ้นได้ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ได้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตบุคลากรหลายรูปแบบ เช่น การจัดให้มีห้องออกกำลังกาย วิ่งทดสอบสมรรถภาพ โยคะ โครงการธรรมะบำบัด ฯลฯ ดังนั้นเพื่อเพิ่มกิจกรรมผ่อนคลายให้มีความหลากหลาย จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคหมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องการใช้อ๊อกซิเจนจำนวนมาก โดยใช้เวลานาน เพื่อให้ร่างกายสามารถนำอ๊อกซิเจนไปใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การออกกำลังกายที่ใช้เวลาจะทำให้ปอดสูดอ๊อกซิเจนเข้าไปจำนวนมาก อ๊อกซิเจนจะเข้าสู่กระแสโลหิตและถูกสูบฉีด ไปเลี้ยงเซลล์ของอวัยวะต่างๆทั่วร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ และขับออกทางลมหายใจ เหงื่อ ปัสสาวะและอุจจาระ ภายหลัง

5. แผนการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง ใช้กระบวนการ P DC A (Plan do chek act)

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	แหล่งข้อมูล / แบบประเมิน
Plan -มีการวางแผนการทำกิจกรรม -มีการวางแผนการเก็บข้อมูล -วางแผนแต่งตั้งคณะทำงาน	ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2556 -30 กุมภาพันธ์ 56	-โครงการแข่งขันแอโรบิคม่วนอีหลีสุขภาพดีกันหมู่เฮา -หนังสือแต่งตั้งคณะทำงาน
Do - อบรมการเต้นออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน -จัดการแข่งขันแอโรบิค	-วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2556 -วันที่ 5 เมษายน 2556	-โครงการแข่งขันแอโรบิคม่วนอีหลีสุขภาพดีกันหมู่เฮา
Chek (การประเมิน) คือ รวบรวมข้อมูล	วันที่ 14 กุมภาพันธ์ ถึง 5 เมษายน 2556	1.แบบประเมินความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ 2.แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วย 3.แบบประเมินสมรรถภาพทางสังคมของผู้ป่วยจิตเวช 4)เพลงJvkk-lean
Act (การปรับปรุง) คือ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ แจกแจงความถี่ การหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ	5 เมษายน – 30 มิถุนายน 56	บทคัดย่อสรุปผลการดำเนินโครงการ

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - 30 พฤษภาคม 56

7.การวัดผลและผลลัพธ์

7.1 การวัดผล

7.1.1 เพื่อให้ผู้ป่วยเรียนรู้การดูแลสุขภาพจิตด้วยการออกกำลังกาย

7.1.2 เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกเป็นสวนหนึ่งของสังคม

7.1.3 เพื่อให้เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลมีสุขภาพจิตและกายที่ดี

ผลลัพธ์

ผลการศึกษา พบว่าเมื่อเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการแข่งขันแล้วมีความพึงพอใจในการแข่งขันภาพรวมอยู่ในระดับดีร้อยละ 57.1 รองลงมาระดับดีมากร้อยละ 33.3 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 9.5 ส่วนประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมการแข่งขันเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่พึงพอใจอยู่ในระดับดีร้อยละ 52.4 รองลงมาระดับดีมากร้อยละ 38.1 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 9.5 ในด้านความน่าสนใจของกิจกรรมพบว่าเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่พึงพอใจอยู่ในระดับดีร้อยละ61.9 รองลงมาระดับดีมากร้อยละ 31.0 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ7.1 ด้านรูปแบบการจัดการแข่งขันเจ้าหน้าที่สุดใหญ่พึงพอใจอยู่ในระดับดีร้อยละ 57.1 รองลงมาระดับดีมากร้อยละ 33.3 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 9.5

ผู้ป่วยที่เข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่รู้สึกดีใจมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม รู้สึกสนุกสนาน รู้สึกตื่นเต้น รู้สึกว่าได้ดูแลสุขภาพตัวเอง ส่วนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมแข่งขันแอโรบิคผู้ป่วยส่วนใหญ่รู้สึกว่าได้ออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ได้ทำในสิ่งที่แปลกใหม่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้มีค่าคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินสมรรถภาพทางสังคมผู้ป่วยจิตเวชก่อนเข้าร่วมการแข่งขัน 19.66 หลังจากเข้าร่วมการแข่งขันเพิ่มขึ้นเป็น 31.49.

สรุปการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ช่วยให้เจ้าหน้าที่และผู้ป่วยได้ออกกำลังกายร่วมกัน เป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมสุขภาพที่ดี ทำให้ผู้ป่วยจิตเวชรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

8. บทเรียนที่ได้รับ

8.1 ทำให้มีกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายร่วมกันระหว่างผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่

8.3 ทำให้เจ้าหน้าที่เกิดการตื่นตัวในการออกกำลังกาย

8.5 ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

8.5 ทำให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความเครียด

8.6 ทำให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

8.4 ทำให้เกิดความสามัคคีในการทำงานร่วมกันในรูปแบบทีมสหวิชาชีพภายในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์