

การดูแลสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี



งานให้บริการปรึกษา และ
หญิงหลังคลอด/ครอบครัว
ที่ติดเชื้อเอชไอวี

ความเป็นมา

- ศูนย์รวมใจแม่และเด็ก ดำเนินการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพโดยทีมสหวิชาชีพ ตั้งแต่ ปี 2547 อย่างต่อเนื่อง
- ปัจจุบันมีผู้ติดเชื้ฯ ที่มีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่มีความต้องการข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเอง



ความเป็นมา (ต่อ)

- จากการซักประวัติ พบว่าสภาพปัญหา และวิธีการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีแต่ละคนมีความแตกต่างกัน





วัตถุประสงค์



- เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้เรียนรู้วิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง มีความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้

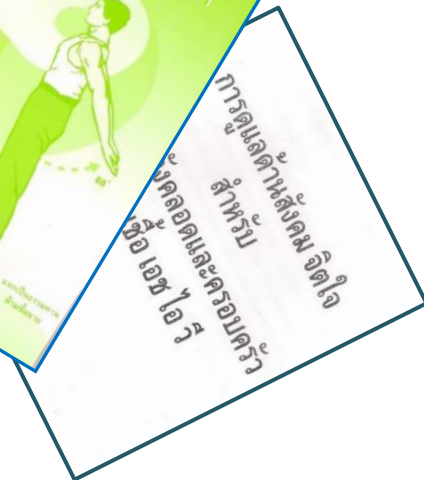
ตัวชี้วัด

- > ร้อยละ 80 มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- > ร้อยละ 80 สามารถดูแลส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง



1. การเรียนรู้ บทบาทเอกสารวิชาการ

กระ
บวน
การ
KM



กระ บวน การ KM

- การฝึกสมาธิ
- วิปัสสนากรรมฐาน

- มีวินัยในการปฏิบัติตัว
- กินผักอย่างง่าย

- กินผัก 5 สี 5 อย่าง
- แกว่งแขน



2. กระบวนการและเครื่องมือ



กระ
บวนการ
การ
KM

สนทนากลุ่มครั้งที่ 2
เพื่อติดตามผลลัพธ์
การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ
และทบทวนผังความคิด

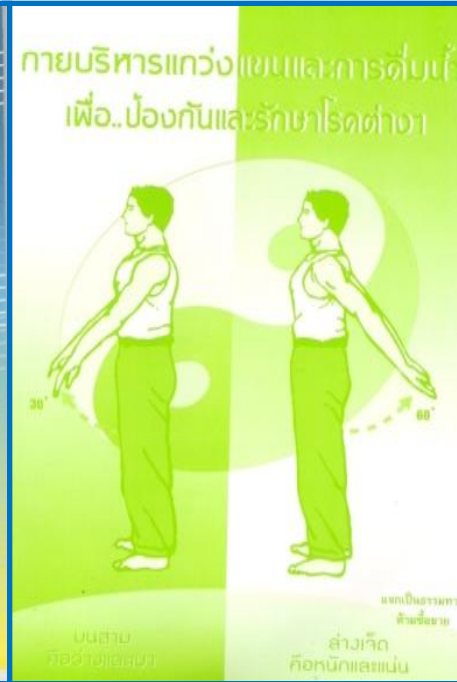
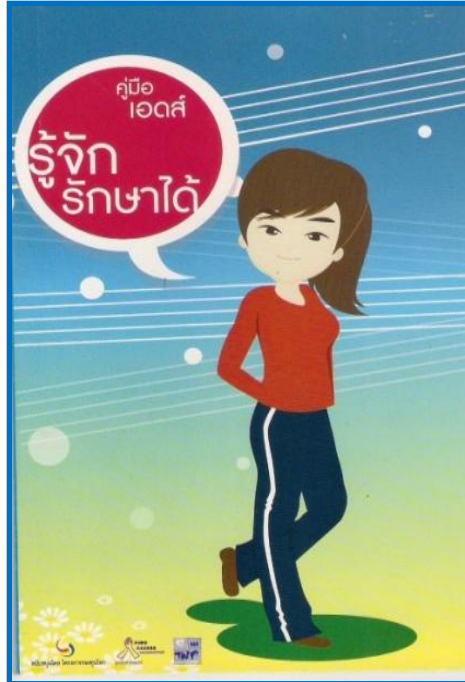


สาธิต/ฝึกการแกว่งแขน

2. กระบวนการและเครื่องมือ



กระ
บวนการ
การ
KM



แจกเอกสารความรู้



กระ บวน การ KM

2. กระบวนการและเครื่องมือ

สนทนากลุ่มครั้งที่ 3 สรุปผลกิจกรรม

ออกกำลังกาย

กำหนดเป้าหมายของตนเองในการออกกำลังกาย

อาหาร

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร

อารมณ์

การปรับเปลี่ยนความคิด เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเอง

การมีวินัย

การกินยาต้านฯ ตรงเวลา

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

กระ

บวน

การ

KM



3. การวัดผล



- สอบถามพฤติกรรม การ
ส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง
- ประเมินความพึงพอใจ
การเข้าร่วมกิจกรรม
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

4. การสื่อสาร

จัดทำและแจกคู่มือ
“การดูแลสุขภาพด้วยตนเองศูนย์รวมใจ”

กระ

บวน

การ

KM



กระ

บวน

การ

KM



5. การยกย่องชมเชย และให้รางวัล



- คัดเลือกผู้ติดเชื้อฯ ที่ปฏิบัติ
ได้ต่อเนื่อง ยกย่องให้เป็นผู้นำ
ในการทำกิจกรรมส่งเสริม
สุขภาพ เมื่อมารับบริการ

กระ

บวน

การ

KM



6. การเตรียมการและ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



- สรุปกิจกรรม สำนวจความ
ต้องการองค์ความรู้ และจัด
ตารางกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ปี 2555 ร่วมกัน



ผลลัพธ์ที่ได้



ด้านการออกกำลังกาย
(30 นาที/3 ครั้ง/สัปดาห์)

ปี 2553 ร้อยละ 45.5

ปี 2554 ร้อยละ 80

ด้านอาหาร

(กินอาหาร 3 มื้อ
กินผักผลไม้เพิ่มขึ้น)

ปี 2553 ร้อยละ 90

ปี 2554 ร้อยละ 100



ผลลัพธ์ที่ได้

ด้านการส่งเสริม

สุขภาพจิต

(ทำสมาธิ ดูหนัง ฟังเพลง)

ปี 2553 ร้อยละ 68.8

ปี 2554 ร้อยละ 85

ด้านการมีวินัย

ในตนเอง

กินยาต้านฯ ตรงตามเวลา

มาตามนัดทุกครั้ง



ผลลัพธ์ที่ได้



**ผู้ติดเชื้อฯ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อ
การเข้าร่วมกิจกรรมระดับมาก ในด้าน**

- ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
ร้อยละ 75
- นำความรู้/ประโยชน์ที่ได้รับไปปรับใช้ได้
ร้อยละ 70

ปัญหาและอุปสรรค

บรรยากาศการเรียนรู้

มีคนเดินไปมา

- เสียงดัง

ระยะเวลา

- ความถี่ของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ห่างกันเกินไป

- การติดตามผลการนำไปใช้

ไม่ต่อเนื่อง

การฝึกปฏิบัติ

- น้อยเกินไป

จำไม่ได้

- ปฏิบัติไม่ได้

ผู้รับบริการ

ติดธุระ

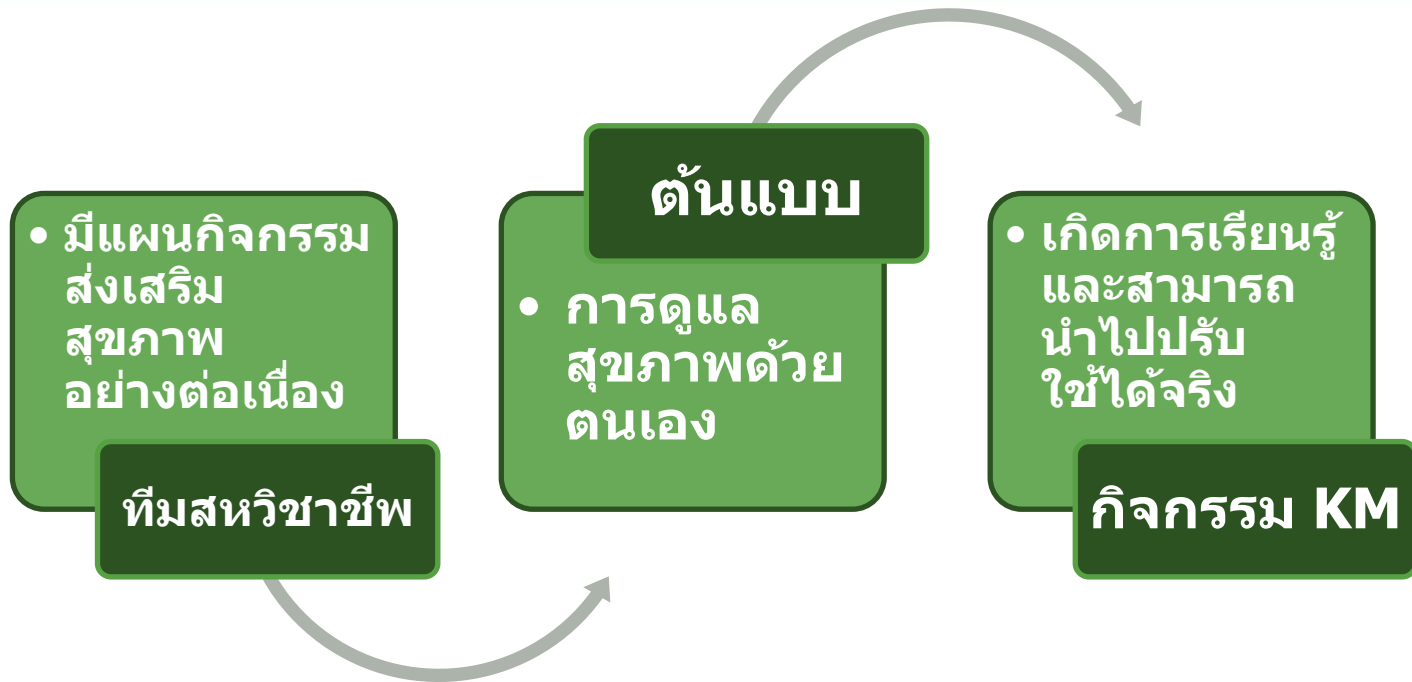
- ไม่พร้อมเข้าร่วมกิจกรรม



บทเรียนและประโยชน์ที่ได้รับ



ปัจจัยความสำเร็จ



การพัฒนา ต่อยอด



การส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง

พัฒนา
ศักยภาพ
ผู้ติดเชื้อฯ

ประเมินผล
การใช้คู่มือ
การส่งเสริม
สุขภาพ
ผู้ติดเชื้อฯ

พัฒนาคู่มือ
เพื่อขยายผล
ในระดับจังหวัด



ขอบคุณค่ะ