

ชื่อเรื่อง การศึกษาผลของรูปแบบการให้บริการคลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กับผู้ป่วยโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง คลินิกแพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 8

หน่วยงาน งานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มการพยาบาล

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

- เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้บริการคลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนพัฒนางาน และปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการให้สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังมีความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยการพึ่งพาตนเองมากขึ้น



รายงานการจัดการความรู้

เรื่อง การศึกษาผลของรูปแบบการให้บริการคลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กับผู้ป่วยโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง คลินิกแพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 8



งานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มการพยาบาล

- 1.งานแพทย์แผนไทย
 - 2.งานโภชนาการ
 - 3.งานออกกำลังกาย
 - 4.หน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่
- ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

รายงานการจัดการความรู้

1.ชื่อเรื่อง การศึกษาผลของรูปแบบการให้บริการคลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กับผู้ป่วยโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง คลินิกแพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 8

2.หัวหน้าโครงการ งานส่งเสริมสุขภาพ

3.สมาชิก

- 1.งานแพทย์แผนไทย
- 2.งานโภชนาการ
- 3.งานออกกำลังกาย
- 4.หน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่

4.การทบทวนการจัดการความรู้ (ความเป็นมา เหตุผล ความจำเป็น การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ และการคัดเลือกองค์ความรู้ที่มาจัดการความรู้)

4.1ความเป็นมาและเหตุผลจำเป็น

โรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังเกิดขึ้นบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกายจากจุดปวดที่เรียกว่า Trigger point ซึ่งเกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของประสาทกล้ามเนื้อลาย อาการที่เป็นเหล่านี้เรียกว่า Myofascial Pain Syndrome สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากภาวะ Muscle Overload ที่เกิดจากหลายปัจจัย บางปัจจัยเห็นได้ชัดเจน เช่น การบาดเจ็บของกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงจากอุบัติเหตุ การผ่าตัด บางปัจจัยไม่สามารถมองเห็นหรือเห็นไม่ชัดเจน เช่น ความเครียดทางจิตใจ การบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย และบ่อยครั้งมักเกิดอาการร่วมกัน และสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการป่วยคือ วิธีการดำเนินชีวิตในสังคมที่สำคัญ ได้แก่ อาชีพ หรือลักษณะงาน เพราะงานแต่ละอย่างจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกายมากน้อยแตกต่างกัน กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อที่พบบ่อย จะเป็นปัญหาสุขภาพที่สร้างความหนักใจให้กับแพทย์ผู้รักษา

ในปี 2555 งานแพทย์แผนไทยได้ทำการเก็บข้อมูลผู้รับบริการและญาติ ที่เข้ามารับการรักษาที่คลินิกแพทย์แผนไทยจำนวน 2,636 ราย แพทย์แผนไทยวินิจฉัยว่าเป็นโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังจำนวน 331 ราย ส่วนใหญ่ร้อยละ 12.55 ขาดความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง อีกทั้งจะมารับบริการด้วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังในตำแหน่งเดิม โดยอาการปวดยังคงอยู่ในระดับเดิม ทำให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต้องมีการะงานในการดูแลผู้ป่วยเพิ่มขึ้น รัฐบาลต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น งานแพทย์แผนไทยจึงได้พัฒนารูปแบบการให้บริการผู้ป่วยโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังจากแบบเดิมมาเป็นแบบใหม่ที่เรียกว่า คลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ซึ่งต่างจากคลินิกแพทย์แผนไทยแบบเดิมคือ เพิ่มกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องอาการเจ็บป่วยต่างๆ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยเน้นหลักการพึ่งพาตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยมีรูปแบบการให้บริการด้วยหลัก 8 อ (อิริยาบถ อาหาร อากาศ อโรควา อาจิน อุเบกขา อุดมปัญญา อาชีพ) หลัก 8 อ ยึดหลักตามยุทธศาสตร์การแพทย์แผนไทย ประยุกต์กับหลัก 3 อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) ซึ่งงานแพทย์แผนไทยจัดกิจกรรมเหล่านี้ให้กับผู้รับบริการ และได้สอบถามข้อมูลด้านสุขภาพกับผู้มารับบริการจำนวน 30 รายพบว่า ผู้รับบริการสามารถดูแลตนเองได้มากขึ้นร้อยละ 63.3 สนใจข่าวสารการดูแลสุขภาพมากขึ้นร้อยละ 80.0 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารสมุนไพร กากใยสูง และน้ำสมุนไพรเพิ่มขึ้น ร้อยละ 83.3 มีความรู้เรื่องการบริหารร่างกาย การปรับอิริยาบถต่างๆด้วยท่าฤาษีดัดตนมากขึ้น ร้อยละ 100

ในปี 2556 งานส่งเสริมสุขภาพแพทย์แผนไทยได้ทำการวิจัยในเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังที่ได้รับการดูแลจากคลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ศูนย์อนามัยที่ 8 โดยเปรียบเทียบจากผู้รับบริการที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนไทยว่ามีภาวะกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม นำข้อมูลมาเปรียบเทียบกันซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมพิเศษเพิ่มเติมโดยมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพภายในกลุ่มเป็นกิจกรรมหนึ่งในการวิจัยเพื่อให้ผู้รับบริการที่มีภาวะกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังกลุ่มทดลองได้แลกเปลี่ยนการดูแลสุขภาพในกลุ่มเดียวกัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น งานส่งเสริมสุขภาพและทีมงานจึงสนใจที่จะศึกษาการศึกษาผลของรูปแบบการให้บริการคลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กับผู้ป่วยโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังในกลุ่มทดลอง จากกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่จัดขึ้นโดยมีกิจกรรมการให้ความรู้และแจกเอกสารคู่มือการดูแลสุขภาพต่างๆ และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรม เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับวางแผนปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังในทุกๆรายในอนาคต ให้มีความรู้ความสามารถในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

4.2 การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ และการคัดเลือกองค์ความรู้ที่มาจัดการความรู้

การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ และการคัดเลือกองค์ความรู้ที่มาจัดการความรู้

ปฏิบัติตามแผนการจัดการความรู้ ซึ่งแผนการจัดการความรู้คือกระบวนการจัดการความรู้ (Knowledge management process) ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนการจัดการความรู้ให้เป็นระบบโดยการรวบรวมความรู้ต่างๆที่ได้มาสรุป และจัดให้เป็นหมวดหมู่ การคัดเลือกองค์ความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเลือกข้อที่สำคัญที่สุดที่คิดว่าต้องดำเนินการก่อนมาจัดการความรู้ เพื่อเป็นการทบทวนในแต่ละกิจกรรมที่วางแผนไว้กรรมที่วางแผนไว้สามารถดำเนินการด้วยวิธีไหน เลือกวิธีที่ดีที่สุดเพื่อที่จะได้ผลลัพธ์ตรงไปตามเป้าหมาย

5.วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

- เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้บริการคลินิก Health Care สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในกลุ่มทดลอง จากงานวิจัยศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังที่ได้รับการดูแลจากคลินิก Health Care
- เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนพัฒนางาน และปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการให้สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วยกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังในทุกๆรายในอนาคต

ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

- ผู้รับบริการที่มีภาวะกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังในกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากกว่าร้อยละ 60

6. กระบวนการจัดการความรู้

6.1 การเรียนรู้

การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อร่วมกันคิดวางแผนการดำเนินการตามโครงการวิจัยซึ่งผลงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขึ้นนี้เป็นการดึงกิจกรรมบางส่วนในงานวิจัยออกมาเพื่อทดสอบความพึงพอใจของกิจกรรมที่จัดขึ้นในกลุ่มทดลองซึ่งมีการวางแผนการจัดกิจกรรมด้วยการนัดประชุมกลุ่มและผู้รับผิดชอบเพื่อร่วมดำเนินการวางแผน มอบหมายหน้าที่ในแต่ละ

ครั้ง เพื่อให้กิจกรรมสามารถเป็นไปตามแผนงาน และมีการจัดกิจกรรมและเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อศึกษาความพึงพอใจของรูปแบบการให้บริการในกลุ่มทดลองรวมการจัดการความรู้ 6 ครั้ง และจัดการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัย 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 7 ครั้ง รายละเอียดดังตาราง

การจัดการความรู้	หัวข้อแลกเปลี่ยนเรียนรู้	วัน/เดือน/ปี
ครั้งที่ 1	ทบทวนก่อนการจัดการความรู้ครั้งที่ 1 (BAR1) (หาสาเหตุ จัดตั้งทีมงาน วางแผน หาแหล่งความรู้ จัดความรู้ให้เป็นหมวดหมู่)	23 ม.ค.56
ครั้งที่ 2	เสนอโครงการวิจัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโครงการวิจัยครั้งที่ 1	7 ก.พ.56
ครั้งที่ 3	เสนอโครงการวิจัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโครงการวิจัยครั้งที่ 2	8 ก.พ.56
ครั้งที่ 4	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างเครื่องมือ	14 มี.ค.56
เมษายน – กรกฎาคม อยู่ในช่วงปรับปรุงพัฒนาข้อมูลวิจัย คู่มือการดูแลสุขภาพและรูปแบบกิจกรรมต่างๆเพื่อขอ Ethic (Ethic รับรองงานวิจัยในเดือนสิงหาคม).		
ครั้งที่ 5	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรมตามโครงการวิจัย และมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ	22 ส.ค.56
จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก” 28 สิงหาคม 2556 ณ คลินิกแพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 8		
ครั้งที่ 6	ทบทวนหลังทำกิจกรรม After Action Review (ทบทวนหลังทำกิจกรรม , ถอดบทเรียน , สรุปผล)	30 ส.ค.56

ครั้งที่ 1 ทบทวนก่อนการจัดการความรู้ครั้งที่ 1 (BAR1)
(หาสาเหตุ จัดตั้งทีมงาน วางแผน หาแหล่งความรู้ จัดความรู้ให้เป็นหมวดหมู่) 23 ม.ค.56 ณ คลินิกแพทย์แผนไทย

ครั้งที่ 2 เสนอโครงการวิจัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโครงการวิจัยครั้งที่ 1
7 ก.พ.56 ณ ห้องประชุมสุพรรณิการ์ ศูนย์อนามัยที่ 8



ครั้งที่ 3 เสนอโครงการวิจัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโครงการวิจัยครั้งที่ 2
8 ก.พ.56 ณ ห้องประชุมสุพรรณิการ์ ศูนย์อนามัยที่ 8

ครั้งที่ 4 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างเครื่องมือ 14 มี.ค.56
ณ คลินิกแพทย์แผนไทย



ครั้งที่ 5 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรมตามโครงการวิจัย และมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ
22 ส.ค.56 ณ คลินิกแพทย์แผนไทย (วางแผนมอบหมายหน้าที่ จัดสถานที่ และเตรียมข้อมูล)



จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”

28 สิงหาคม 2556 ณ คลินิกแพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 8

กำหนดการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

“สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”

ในโครงการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังที่มารับบริการที่คลินิก Health Care

วันพุธที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๖

ณ คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ จังหวัดนครสวรรค์

๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. ลงทะเบียน / ประเมินธาตุเจ้าเรือนด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป / ทำแบบประเมินวิจัย

๑๓.๓๐ - ๑๓.๔๕ น. พิธีเปิดการประชุม

๑๓.๔๕ - ๑๕.๓๐ น. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก ๘ อ



กิจกรรม รู้จักตนเอง เรียนรู้ธาตุเจ้าเรือนในร่างกายตนเอง
(โดยคุณศิวพล สุวรรณบัณฑิต และคุณรุจิพัชญ์ เพ็ชรสินเดชากุล)

กิจกรรมนันทนาการ สมานิบัติ ดนตรีบำบัด

(โดยคุณมานพ ศรีชมภู นักวิทยาศาสตร์การกีฬา)

กิจกรรมแนะนำ อาหารตามธาตุเจ้าเรือน น้ำสมุนไพรตาม
ฤดูกาล อาหารที่เหมาะสมตามฤดูกาล อาหารสมุนไพรภาคใ
สูง (โดย คุณศิวพล สุวรรณบัณฑิต แพทย์แผนไทยประยุกต์)

ประยุกต์อาหารตามธาตุเจ้าเรือน รับประทานตามโซนสี และ
หลักโภชนาการ (โดย คุณเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรรัตน์ นักโภชนาการ)

สาธิตการทำน้ำมันนวดสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง

(โดย คุณปราณี จรไกร และคุณณฐอร เชื้อมขิต)

สาธิตและร่วมปฏิบัติทำยาฉีดตุนประยุตรักษาโรคกล้ามเนื้อ
อักเสบเรื้อรังและทำโยคะรักษาโรค
(โดย คุณพัชร เพ็ชรประดิษฐ์ ครูโยคะ และคุณรัตนาพร ศรีไทย
คุณจันทกร เพียรกลกร ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย)

๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก
โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มตามธาตุเจ้าเรือนทั้ง 4 คือ
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ประสบความสำเร็จ และปัญหา
สุขภาพที่ยังแก้ไขไม่ได้ ให้แต่ละธาตุช่วยๆกัน โดยทีมลง
ลงเป็น Fa และ Note Taker ประจำกลุ่ม และถอดบทเรียน
มาเป็นการดูแลสุขภาพในแต่ละธาตุ



6.2 กระบวนการและเครื่องมือ

ในด้านกระบวนการปฏิบัติตามกระบวนการจัดการความรู้ 7 ขั้นตอน โดยมีกระบวนการต่างๆ ได้แก่

2.1 บ่งชี้ความรู้ มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการทำกลุ่มทดลองที่ถูกจัดแบ่งด้วยวิธี RCT จากงานวิจัยมีการจัดตั้งทีมงานมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในทีมงานเพื่อร่วมกันดำเนินการวางแผนและจัดกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายโดยการทำงานมีการมีส่วนร่วมคือผู้รับผิดชอบในทุกๆงาน ได้แก่ งานแพทย์แผนไทย งานโภชนาการงานออกกำลังกาย และงานตรวจสุขภาพเคลื่อนที่

2.2. การสร้างและแสวงหาความรู้ โดยวิธีการดึงเอาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น ความรู้จากผู้มีประสบการณ์ ได้แก่ การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการทำวิจัย การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือ การทำวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนั้นมีการทบทวนวรรณกรรม ความรู้จาก Internet หนังสือ งานวิจัย หรือความรู้บางส่วนความรู้ที่ยังขาดอยู่ มารวบรวมไว้ในงาน

2.3 การจัดความรู้ให้เป็นระบบ เนื้อหาความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาแล้วจะมีการแบ่งประเภทความรู้ โดยจัดเป็นแฟ้มเอกสาร บางเรื่องทำเป็น Mine mapping เพื่อให้การค้นหาได้ง่าย สะดวกและรวดเร็วและทุกคนสามารถเปิดดูได้ และหลังโครงการวิจัยเสร็จสิ้นจะมีการนำความรู้จัดให้ผู้สนใจสามารถดูได้ตามระบบที่จัดไว้

2.4 การประมวลและกลั่นกรองความรู้ มีการจัดการความรู้ มีการทบทวนก่อนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการสรุปผลและทบทวนหลังจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการถอดบทเรียนทั้งเป็นข้อๆ และ Mine map หลังจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีการทดลองกิจกรรมและนำมาพัฒนารูปแบบที่ชัดเจน

2.5 การเข้าถึงความรู้ การนำรูปแบบกิจกรรมที่ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขึ้นในปี 2555 ไปใช้กับผู้รับบริการที่มีภาวะกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มทดลองสมัครใจเข้าร่วมทำกิจกรรมในช่วงทดลองตั้งแต่เดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน 2556 และมีการวัดประสิทธิภาพและระดับความพึงพอใจจากประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

2.6 การแบ่งปันแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้ มีการเผยแพร่ในหน่วยงาน ได้แก่ เสียงตามสายเผยแพร่ที่สถานีวิทยุกระจายเสียงนครสวรรค์ และFacebook กลุ่ม KM ของ ศูนย์อนามัยที่ 8 ในเรื่องพื้นฐานความรู้ด้าน 8 อ.

2.7 การเรียนรู้ (Learning) การนำองค์ความรู้ที่ได้มาใช้ประโยชน์กับผู้รับบริการโดยมีการปรับปรุงตามความคิดเห็นเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการ จากข้อเสนอแนะ จากแบบสอบถามต่างๆ ได้นำมาปรับและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น

6.3.การวัดผล

มีการวัดผลจากแบบประเมินความพึงพอใจตามแบบฟอร์ม

แบบประเมินความพึงพอใจการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “สุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”
ในโครงการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังที่มารับบริการที่คลินิก Health Care
วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๖

ณ คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ จังหวัดนครสวรรค์

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมค่าในช่องว่าง เพื่อประเมินความพึงพอใจให้ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ประเด็นประเมิน	ความพึงพอใจร้อยละ (N=50) มากที่สุด > ปานกลาง > น้อยที่สุด				
	5	4	3	2	1
1.สาระความรู้ที่ถ่ายทอด เข้าใจง่าย มีความต่อเนื่อง สามารถนำไปปฏิบัติได้	66	26	8	0	0
1.1 การวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน	52	34	14	0	0
- กิจกรรม รู้จักตนเอง เรียนรู้ธาตุเจ้าเรือนในร่างกายตนเอง	58	26	16	0	0
1.2 กิจกรรม เรียนรู้การเกิดโรค ตามหลัก 8 อ.	54	24	22	0	0
- กิจกรรม ด้านอิริยาบถ บริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน ยืดเหยียด	54	28	18	0	0
- กิจกรรม ด้านอาหาร อาหารตามธาตุเจ้าเรือน อาหารตามฤดูกาล	54	32	14	0	0
- กิจกรรม ด้านอากาศ แนะนำการใช้สมุนไพรปรับอากาศ	58	30	8	2	2
- กิจกรรม ด้านโรคภัย แนะนำการปฏิบัติตัวด้านโรคภัย	48	38	12	0	2
- กิจกรรม ด้านอาภิน การขับถ่าย และทานอาหารสมุนไพรช่วยระบาย	54	30	14	0	2
- กิจกรรม ด้านอาชีพ แนะนำเวลาที่เหมาะสมและในอาชีพ	50	38	8	2	2
- กิจกรรม ด้านอุเบกขา และ อุดมปัญญา ทำสมาธิบำบัด ธรรมะบำบัด	56	30	12	2	0
2. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ	46	36	14	4	0
3. ด้านสถานที่การจัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เหมาะสม	56	26	16	2	0
4. จำนวนวันการจัดเหมาะสม	48	40	12	0	0
5. เทคนิคการจัดประชุมน่าสนใจ	56	28	12	4	0
6. การจัดประชุมครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านมาก	74	12	12	2	0

ผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด 50 ราย มีความพึงพอใจในด้านสาระความรู้ที่ถ่ายทอด เข้าใจง่าย มีความต่อเนื่อง สามารถนำไปปฏิบัติได้ มีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์มากที่สุดร้อยละ 66 พึงพอใจมาก ร้อยละ 26 และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 8 ด้านการวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน มีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์มากที่สุดร้อยละ 52 พึงพอใจมาก ร้อยละ 34 และพึงพอใจปานกลางร้อยละ 14 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้การเกิดโรค มีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์มากที่สุดร้อยละ 58 พึงพอใจมาก ร้อยละ 26 และพึงพอใจปานกลางร้อยละ 16 และความพึงพอใจในภาพรวมจากข้อ 6 เรื่อง **การจัดประชุมครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านมาก** อยู่ในเกณฑ์มากที่สุดร้อยละ 74 พึงพอใจมาก ร้อยละ 12 และพึงพอใจปานกลางร้อยละ 12 ตามลำดับ

6.4 การสื่อสาร

การประชุมชี้แจงหรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในคณะทำงาน ภายในหน่วยงาน และอาจถึงหน่วยงานอื่นๆ ให้เข้าใจใน การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

6.5 การยกย่องชมเชยและการให้รางวัล

มีการยกตัวอย่างผู้ที่สามารถทำกิจกรรมได้ดี และสามารถเป็นแกนนำได้ ในทุกๆครั้งที่มีการทำกิจกรรมและ มอบหมายให้ผู้ที่สามารถเป็นต้นแบบกับคนอื่นได้เป็นผู้นำทำกิจกรรม

6.6 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการนำรูปแบบการให้บริการในกลุ่มทดลองใช้ในกลุ่มควบคุมหลังจากเสร็จสิ้นระยะเวลา การวิจัยและใช้กับผู้รับบริการที่มีภาวะกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังทั้งหมดในปีงบประมาณ 2557

7 การประเมินผล / กลับกรองความรู้ ได้ผลลัพธ์ตามตัวชี้วัดคือ ผู้รับบริการที่มีภาวะกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังใน กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากกว่าร้อยละ 60 ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากกว่าร้อยละ 74

8 กระบวนการนำไปใช้และเผยแพร่ มีการเผยแพร่ในหน่วยงานได้แก่ เสียงตามสาย และFacebook กลุ่ม KM ของ ศูนย์อนามัยที่ ๖ รายการKCTVนครสวรรค์ในเรื่องกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 8 อ

9 การพัฒนาต่อยอดนำรูปแบบไปใช้ในปีงบประมาณ 2557 และจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพเพิ่มเติม

ภาคผนวก

ศูนย์อนามัยที่ 8 จัดอบรม R2R

7- 8 ก.พ. 56

ศูนย์อนามัยที่ 8 จัดอบรม "ความรู้พื้นฐานด้านการวิจัย เพื่อการพัฒนาการทำ R2R" วันที่ 7-8 กุมภาพันธ์ 2556 ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ จัดอบรม "ความรู้พื้นฐานด้านการวิจัย เพื่อการพัฒนาการทำ R2R" ให้กับบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 8 ที่มหาวิทยาลัยจากคณะที่ปรึกษาด้านการวิจัย รพ.ราชวิถี โดย

รศ.คลินิก นพ.อุดม ไกรฤทธิชัย, นพ.สุกรม ชีเจริญ, ดร.จารุวรรณ หมั่นมี และ อ.สุกัญญา จันทร์พล

บรรยายเรื่องหลักการวิจัยด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ,

การออกแบบการวิจัยสุขภาพ และหลักการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยสุขภาพ ณ ห้องประชุมสุพรรณิการ์ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

ดร.จารุวรรณ หมั่นมี : ตรงความเป็นมาควรจะมีอ้างอิง เนื่องจากเราไม่ได้นิยามเองเพราะถ้าจะให้ดูน่าเชื่อถือก็มีแหล่งที่มาจริงควรใส่แหล่งอ้างอิงเพื่อความสมบูรณ์

นพ.สุกรม ชีเจริญ : ประชากรที่ศึกษาควรเขียนว่า ผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังในประเทศไทย และกลุ่มตัวอย่างคัดจากประชากรที่ป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังที่มารับบริการนวดรักษาที่คลินิกแพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่ 8

อ.สุกัญญา จันทร์พล : การคัดเลือกน่าจะเป็นแบบ RCT จะทำให้งานวิจัยออกมาดูน่าเชื่อถือมาก เพราะเป็นเพราะเป็นการทำแบบมีหลักการ และเป็นที่ยอมรับ

รศ.คลินิก นพ.อุดม ไกรฤทธิชัย : การทำแบบ RCT แยกผู้ป่วยจะอย่างไร ถ้าจะให้ดีผู้วิจัยต้องไม่คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและควบคุมเอง ควรใช้การสุ่มเข้าโดยดูตามคุณสมบัติคุณสมบัติแบบไหนที่คัดเข้า คุณสมบัติแบบไหนที่คัดออก มีโรคประจำตัวเอาไหม รับประทานยาความดัน เบาหวาน เอาไหม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย แล้วจะอย่างไรถ้าผู้ป่วยไปรับการรักษาด้วยวิธีอื่น หรือไปรักษาที่อื่น ควรจะตัดออกเลยหรือไม่ หรือต้องหาตัวควบคุม เช่น การให้ยาเม็ดแก้ปวดอย่าง พาราเซตามอล แล้วเน้นให้ผู้ป่วยรับประทานเมื่อจำเป็นหรือปวดจนทนไม่ไหวเท่านั้น และห้ามไปรับการรักษาด้วยวิธีอื่น

คุณนพรัตน์ พรหมโชติ : การให้โปรแกรมในแต่ละครั้ง 8 อ ครั้งเดียวเลยหรือเปล่า แล้วจะมีผลต่อการให้ไหม เช่น ครั้งนี้ให้ 1 อ ครั้งหน้า ให้ 3 อ แล้วถ้าเกิดว่ามาไม่ครบ 8 ครั้งจะทำยังไง

อ.สุกัญญา จันทร์พล : แล้วถ้าผู้ป่วยไม่มาตามกำหนดครบ 8 ครั้ง ก็ต้องเอาผลมาสรุปเช่นกันไม่ใช่ว่าตัดออกเลยหรือควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เพียงครั้งเดียวทั้ง 8 อ เลย แบบย่อๆแล้วให้ผู้ผู้ป่วยไปปฏิบัติและเราก็ติดตามผลในระยะเวลาที่กำหนด ตามผลในทุกๆด้านด้วย และสุดท้ายเราจะสรุปผลในแต่ละข้อได้

ดร.จารุวรรณ หมั่นมี : การวัดผลแนะนำให้ใช้แบบประเมินวัดคุณภาพชีวิต SF 36 เพราะสามารถวัดได้แบบมีคุณภาพและเป็นที่น่าเชื่อถือมากกว่า การวัดระดับความพึงพอใจ เพราะชื่อเรื่องต้องการศึกษาประสิทธิภาพ

คุณธนาพร กิตติเสนีย์ : เคยทำ Research เกี่ยวกับ Pain การวัดระดับความเจ็บปวดน่าจะใช้ VAS ที่เป็นเส้นตรง มากกว่า Pain Scale ที่เป็นตัวเลข เนื่องจากถ้าใช้ Pain Scale ผู้รับบริการจะรู้ว่าครั้งแรกเท่าไรครั้งหลังการรักษาจะให้เลขอะไร แต่ถ้าเป็น VAS (Visual Analog Scale) เป็นเส้นตรงให้คนใช้กาในช่วงที่ปวดจากน้อยไปมากว่าอยู่จุดไหนจะทำให้ไม่เกิดการ Bias

ศิวพล สุวรรณบัณฑิต : เราจะใช้ทั้ง SF 36 , VAS และแบบประเมินพฤติกรรม 8 อ ที่เราปรับจากแบบประเมิน

พฤติกรรม 8 อ ของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย

อ.สุกัญญา จันทรพล : การใช้แบบประเมินใหม่ต้องมีการ Try out เครื่องมือด้วย เพื่อความเที่ยง
ศิวพล สุวรรณบัณฑิต : แบบประเมิน 8 อ เราปรับเปลี่ยนจากแบบประเมินมาตรฐานหลักเนื่องจาก คัดเลือก
กิจกรรมที่สามารถทำในโรงพยาบาลได้มาและ มีการวางแผนจะ Try out เครื่องมือที่ รพ.ค่ายจระเข้ประวัตีเพื่อ
ทดสอบเครื่องมือ

สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- 1.ได้แนวทางการเขียนโครงสร้างและวางรูปแบบงานวิจัย
- 2.ได้วิธีและเทคนิคการคัดเลือกกิจกรรมต่างๆ

บททวนหลังกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

นำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไขและเพิ่มเติมกิจกรรมโดยมอบหมายหน้าที่เพื่อค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม

รายงานการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ทั้ง 4 ธาตุ

ธาตุลม

- คุณสุรินทร์
- นอนหลับยาก ตื่นง่าย ชอบนอนดิ๊กเป็นโรคซึมเศร้า
 - ชอบรสเผ็ด เคยน้ำหนักตัว 76 ก.ก. แต่ตอนนี้ลดลงเหลือ 73 ก.ก.
 - มีอาการปวดหลัง
 - การออกกำลังกาย จะเดินที่หนองสมบุรณ์ วันละ 3 กม.
- คุณรัตนา
- มีอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ บ่อยครั้ง
- พันโท สมภาร
- เป็นโรคไต ดูแลสุขภาพดีอยู่แล้ว งดอาหารเค็ม
- กฤตทาส
- ออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยาน
 - จะกลับไปทานขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร ใบหม่อน เห็ดหลินจือ

ธาตุไฟ

- คุณสุตใจ
- จะปรับการประทานอาหาร การออกกำลังกาย เช่นการแหง่แขนแลการฝึก สมองด้วยการนับ
ก่อนกิน อาหารจะลดทานเนื้อสัตว์ ทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
 - การดูแลสุขภาพดีอยู่แล้ว
- คุณลาวัลย์
- เป็นโรคความดันโลหิตสูง ชอบทานอาหารรสจัด
 - นอนไม่ค่อยหลับ กินอาหารรสเผ็ด เน้นรสเผ็ดร้อน
 - การออกกำลังกาย ควกรบอง เคนเล่นที่หนองสมบุรณ์มีคนมาสอน
 - การขับถ่าย วันละ 2 ครั้งปกติ
- คุณปราณี
- จะออกกำลังกายให้มากขึ้น และงดอาหารที่หมอนแนะนำ

ธาตุดิน

- ป่าเริง - กินผักให้มากขึ้น จะนั่งสมาธิ ทานกล้วยน้ำว้า อยากปรับในเรื่องการทำท่าฤๅษี
ตัดตน
- คุณวิไลลักษณ์ - ทานอาหารเจ ทานผลไม้ ทานเต้าหู้ ทานอาหารเสริมแคลเซียม และซีจี้กรยาน ทุกวัน
- มีปัญหาเรื่องหัวข้อเข่าเสื่อม ชอบมานวด ชอบทานงาเม็ดคั่ว
- อยากปรับเรื่องอาหาร กินให้ตรงกับธาตุของตนเอง และเพิ่มการยืดเหยียด
- คุณนิตยา - มีการออกกำลังกายในหมู่บ้าน ชอบทานข้าวกล้อง ปรับอาหารตามธาตุ
- อยากแก้ไข ให้มีการออกกำลังกาย สม่ำเสมอทุกวัน
- คุณทองฟู - การออกกำลังกายแกว่งแขน 600 ครั้ง/วัน นั่งสมาธิทุกวัน การรับประทาน อาหารผัก เช่น
อัญชันลวกจิ้มน้ำพริก และจะนำท่าฤๅษีตัดตนในการออกกำลังกาย
- คุณเกษม - ชอบทานผัก เนื้อสัตว์ไม่อร่อย มีการออกกำลังกาย เช่น การเดินการแกว่งแขน
ต้นพื้น เดินประมาณ 2 กม.
- ปรับเรื่องการนอน เมื่อก่อนนอนดึก เป็นโรคหลอดเลือดตีบ ทานอาหารรสอ่อนหรือจืดบ้าง

ธาตุน้ำ

- คุณปราณี ข้อดี
- มาตามหมอนัดทุกครั้ง เพราะเป็นโรคเบาหวาน
- ทานอาหารอย่างเดียว ไม่ให้น้ำหนักเกินควบคุมน้ำหนักตัวเอง
- ตอนเย็นไม่ทานอาหาร
ข้อแก้ไข
- คุมอาหารและเปลี่ยนนิสัยในการกิน
- คุณจรรยา ข้อดี - ทานอาหารแค่พออิ่ม มือทานมากเกินไป ทานทุกมื้อแต่ละมื้อไม่ทานมากเกินไป
- เข้าทานกาแฟแก้วเดียว เวลา 9.00น.ทานข้าว
แก้ไข - จะออกกำลังกายให้มากขึ้นกว่าเดิม
- ควบคุมอาหาร
- คุณฉไน ข้อดี - ตอนเช้าออกกำลังกาย ประมาณ 20 นาที ทำกับข้าวทานเอง ปลุกผัก สวนครัวทาน
เอง ตอนเช้าทานโอวัลติน แล้วตอนเย็นทานอาหารน้อยหน่อย การออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนวัน
ละประมาณ 200 ครั้ง
แก้ไข - ทานผักที่มีกากใยให้มากกว่านี้ ดื่มน้ำเยอะๆ 7-8 แก้ว/วัน
เพื่อลดอาการปวดทางด้านต่างๆ
- คุณอรธิตา ข้อดี - ตอนตื่นนอนมาดื่มน้ำก่อน 2 แก้ว ทานอาหารปกติค่อนข้างน้อยเพราะกลัวอ้วน
ข้อเสีย - ไม่ค่อยออกกำลังกาย เวียนหัวบ่อย ชอบทานของหมักดอง
แก้ไข - งดของหมักดอง ชอบกังวลกลัวอ้วน ทานอาหารไม่เพียงพอหับควา
- ชูชาติ ข้อดี - ดื่มน้ำมาก ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ออกกำลังกายตามวัยและอายุ เช่นการปลุกผัก ผลไม้
- เจษฎา ข้อดี - ทานอาหารน้อย
ข้อเสีย - ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทานทุกอย่าง นอนมากเกินไป
แก้ไข - ออกกำลังกายให้ได้วันละ 30 นาที ทุกวัน
- ปรับเรื่องการกิน โดยกินอาหารให้ตรงกับธาตุตัวเอง

