



## บทเรียนการประชุมวิชาการประจำปี HA National Forum ครั้งที่ 26

ภายใต้แนวคิด “Compassionate Innovation: Shaping the Future of Care

นวัตกรรมที่เปี่ยมไปด้วยความใส่ใจ สร้างมิติใหม่ของการดูแล”

เรื่อง เจาะลึก People Safety เรื่องดี ๆ ที่ชวนทำ

วันพฤหัสบดีที่ 12 มีนาคม 2569 เวลา 10.30 - 12.00 น.

ณ ห้องสัมมนา Sapphire 205-206 ศูนย์การประชุม IMPACT FORUM เมืองทองธานี

### วิทยากรร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

นายโกเมธ นาควรรณกิจ

ผู้เยี่ยมชมสำรวจสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล  
(องค์การมหาชน) (สรพ.)

ดร. นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม

รองผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
(สสส.)

นพ.อกนิษฐ์ ศรีสุขวัฒนา

อายุรแพทย์โรคหัวใจ/ นักไตรกีฬา Ironman

### ผู้ดำเนินรายการ

ดร.บรรจง จำปา

ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

**ดร.บรรจง จำปา** กล่าวว่าปัจจุบันความปลอดภัยไม่ได้ให้ความสำคัญเฉพาะผู้ป่วยและบุคลากร แต่มีการขยายขอบเขตไปถึงประชาชน สังคม และชุมชน ผ่านการออกแบบระบบนวัตกรรมสุขภาพ ซึ่งมีการระบุในมาตรฐานฉบับปรับปรุงของสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ฉบับที่ 6 เรียบร้อยแล้ว โดย people safety ไม่ใช่เรื่องที่ต้องใช้งบประมาณมากเสมอไป แต่คือการเปลี่ยนมุมมองและการปรับพฤติกรรมในระบบนิเวศการทำงาน

**นพ. อกนิษฐ์ ศรีสุขวัฒนา** เล่าถึงแนวคิดการปรับพฤติกรรมเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สามารถช่วยเหลือตนเองได้จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต (healthspan) โดยความเสื่อมของร่างกาย เห็นได้ชัดเมื่ออายุ 40 ปี เช่น มวลกระดูกลดลง การกระจายไขมันเพิ่มขึ้น และมีความเสื่อมทางปัญญา ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์มีความเสื่อมได้ง่ายกว่า เนื่องจากมีการทำงานเป็นเวร ความเครียดสะสม รวมทั้งไม่มีเวลาในการตรวจสุขภาพ

หลักการการปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี คือ 1. อาหาร โดยเฉพาะโปรตีนต้องเพียงพอ ควรรับประทานประมาณ 3 ฝ่ามือ 2. การนอน 7-9 ชั่วโมง 3. การออกกำลังกายทั้ง strength, cardio zone 2 และ VO<sub>2</sub> max การออกกำลังกายช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ โดยมีแนวทางการออกกำลังกายดังนี้

1. Aerobic exercise 75-300 min/week
2. Strength training 2 sessions/week
3. Flexibility & balance 1-2 sessions/week
4. HIIT 1 sessions/week (การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา)



ภาพที่ 1 Pyramid of Exercise

(ที่มา เอกสารเผยแพร่การประชุมวิชาการประจำปี HA National Forum ครั้งที่ 26 ของ นพ. อภิรักษ์ ศรีสุขวัฒนา)

วิธีการคาดการณ์อายุ คือ การวัด  $VO_2$  max ซึ่งเป็นการวัดว่าร่างกายใช้ออกซิเจนได้เท่าไรในหนึ่งหน่วยเวลา ถ้ามี  $VO_2$  max สูงแสดงว่าดี ปอดแข็งแรงทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้เต็มที่ หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายได้ หลอดเลือดไม่มีการอุดตัน รวมทั้งกล้ามเนื้อแข็งแรงเพียงพอ โดย 3 วิธีเพื่อเพิ่ม  $VO_2$  max คือ การออกกำลังกาย Aerobic zone 2, HIIT และการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อและมวลกระดูกคือ weight training ดังนั้นทุกคนควรมีการวางแผนในการออกกำลังกาย และออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วย

**ดร. นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม** กล่าวถึงนโยบายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนจาก สสส. โดยมีการส่งเสริมเรื่อง Health literacy เช่น นโยบายจนเครียดกินเหล้า การใช้ข้อมูลในการตักน้ำตาลเพื่อลดปริมาณการกินน้ำตาล นอกจากนี้มีการส่งเสริม Community action เช่น กิจกรรมเดินวิ่ง และมีการส่งเสริม Healthy environment เช่น การจัดสิ่งแวดล้อม พื้นที่สาธารณะ รวมทั้งการจัดสถานที่ต่าง ๆ ให้เอื้อต่อการออกกำลังกายมากขึ้น

สำหรับการจัดการนโยบายในโรงพยาบาล เช่น นโยบายเรื่องสุขภาพจากผู้บริหาร โดยกำหนดแผนชัดเจน การอบรมให้ความรู้แก่บุคลากร การจัดอาหารเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากร การจัดพื้นที่ให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย หรือการติดป้ายเพื่อลดการสูบบุหรี่ รวมทั้งกิจกรรมแข่งขันกระตุ้นพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นต้น โดยสิ่งสำคัญนอกจาก health span คือ Value span โดยทุกคนควรสร้างคุณค่าให้กับสังคม

**นายโกเมธ นาควรรณกิจ** กล่าวถึงมาตรฐาน people safety โดยใช้ SIMPLE

People safety goals	
S	Social responsibility
I	Information system Management Medical record safety and security



M	Medication and product safety
P	Promotion of health and safety
L	Legislation/ regulations and rules
E	Emergency response

### แนวทางการนำ People Safety Goals ไปปฏิบัติในโรงพยาบาล

1. ผู้บริหารสูงสุดเห็นความสำคัญในการนำ People Safety Goals ไปพัฒนาในโรงพยาบาล
2. ผู้บริหารสูงสุดประกาศนโยบายการนำ People Safety Goals มาพัฒนาในโรงพยาบาล
3. สื่อสารให้บุคลากรเรียนรู้และรับทราบนโยบาย และเรียนรู้เกี่ยวกับ People Safety Goals
4. มอบหมายให้บุคลากรร่วมกันทบทวนและวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องตามประเด็นของ People Safety Goals
5. ศึกษามาตรฐาน/มาตรฐานเฉพาะ/กฎ/ระเบียบที่เกี่ยวข้องกับ People Safety Goals
6. สรุปผลและกำหนดแนวปฏิบัติที่ People Safety Goals ให้สอดคล้องกับบริบทของโรงพยาบาล
7. สื่อสารสร้างความเข้าใจกับผู้ป่วย/ญาติ/ประชาชนทั่วไป/บุคลากรเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ
8. มีการมอบหมายให้ผู้รับผิดชอบ/ทีมที่รับผิดชอบในการติดตามการนำสู่การปฏิบัติ รวบรวมข้อมูล/ผลการติดตามตัวชี้วัด

ตัวอย่าง Environment protection เพื่อป้องกันผลเสียที่เกิดขึ้นกับชุมชน เช่น การบำบัดน้ำเสีย การติดตามคุณภาพน้ำอย่างต่อเนื่อง การดูแลขยะ รวมทั้งการลด carbon ซึ่งต้องมีนโยบายและการออกแบบระบบทั้งหมดเพื่อลด carbon เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าแนวคิด People Safety เป็นการขยายมุมมองด้านความปลอดภัยจากผู้ป่วยและบุคลากรไปสู่ประชาชน สังคม และชุมชน โดยเน้นการปรับพฤติกรรม การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการออกแบบระบบที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี การดำเนินงานจำเป็นต้องอาศัยนโยบายและการสนับสนุนจากผู้บริหาร การมีส่วนร่วมของบุคลากร การส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ และการดำเนินงานตามกรอบ People Safety Goals อย่างเป็นระบบ รวมถึงการดูแลสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและความยั่งยืนทั้งต่อองค์กรและสังคมโดยรวม



ผู้บันทึกบทเรียน           นางสาววิจิตรา   นุชอยู่

ผู้ตรวจทานบทเรียน       นายเอกกนก     พนาดำรง

งานจัดการความรู้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
ตึกอำนวยการ ชั้น 1 เลขที่ 2 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทร. 0 2419 9009 หรือ 0 2419 9750

Email: sirirajkm@mahidol.ac.th