



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

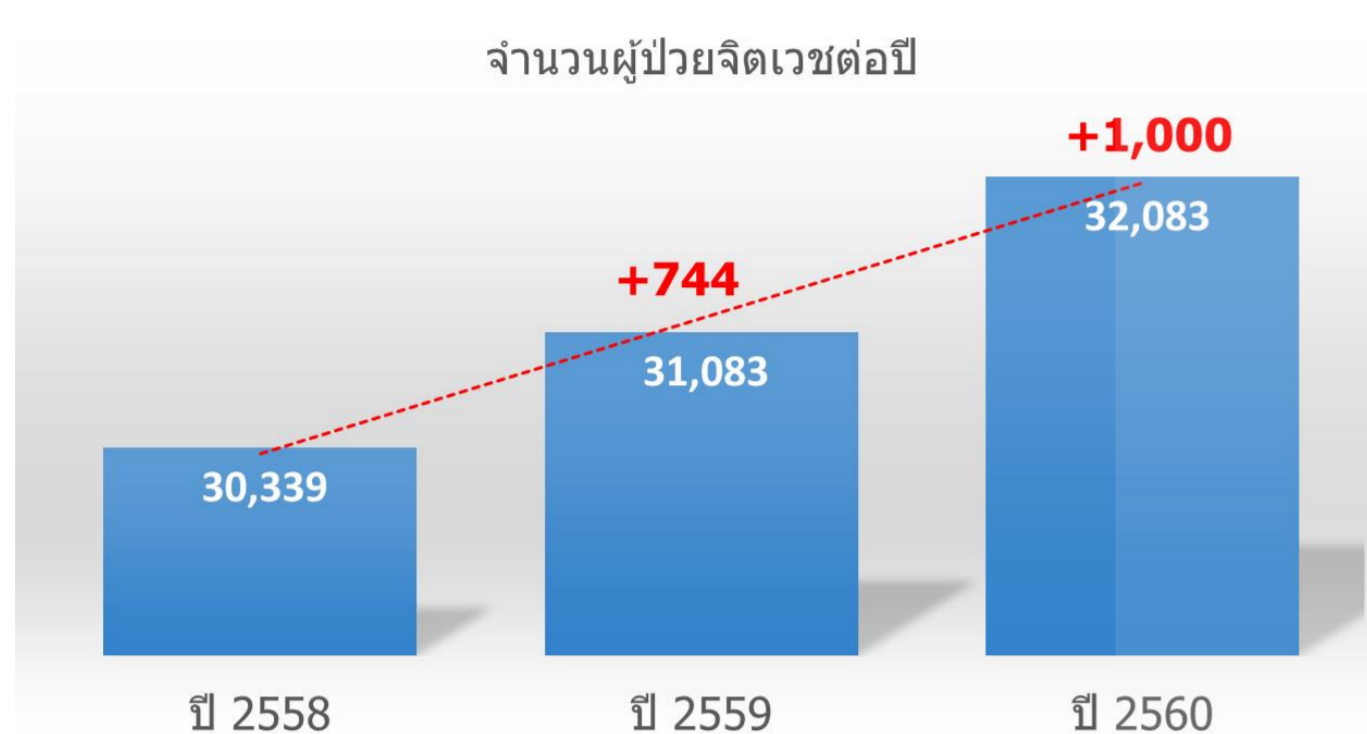
Frozen stress & Spread happy

หน่วยตรวจโรคจิตเวชศาสตร์ งานการพยาบาลอายุรศาสตร์และจิตเวชศาสตร์

Keyword : Stress management , Happy workplace

ที่มาโครงการ

- บุคลากรหน่วยตรวจโรคจิตเวชฯต้องดูแลผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งยากต่อการคาดเดาอาการส่งผลต่อสภาพจิตใจของเจ้าหน้าที่ที่ต้องเผชิญหน้ากับผู้ป่วยจิตเวช
- เนื่องจากปริมาณผู้ป่วยจิตเวชฯมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกๆปี



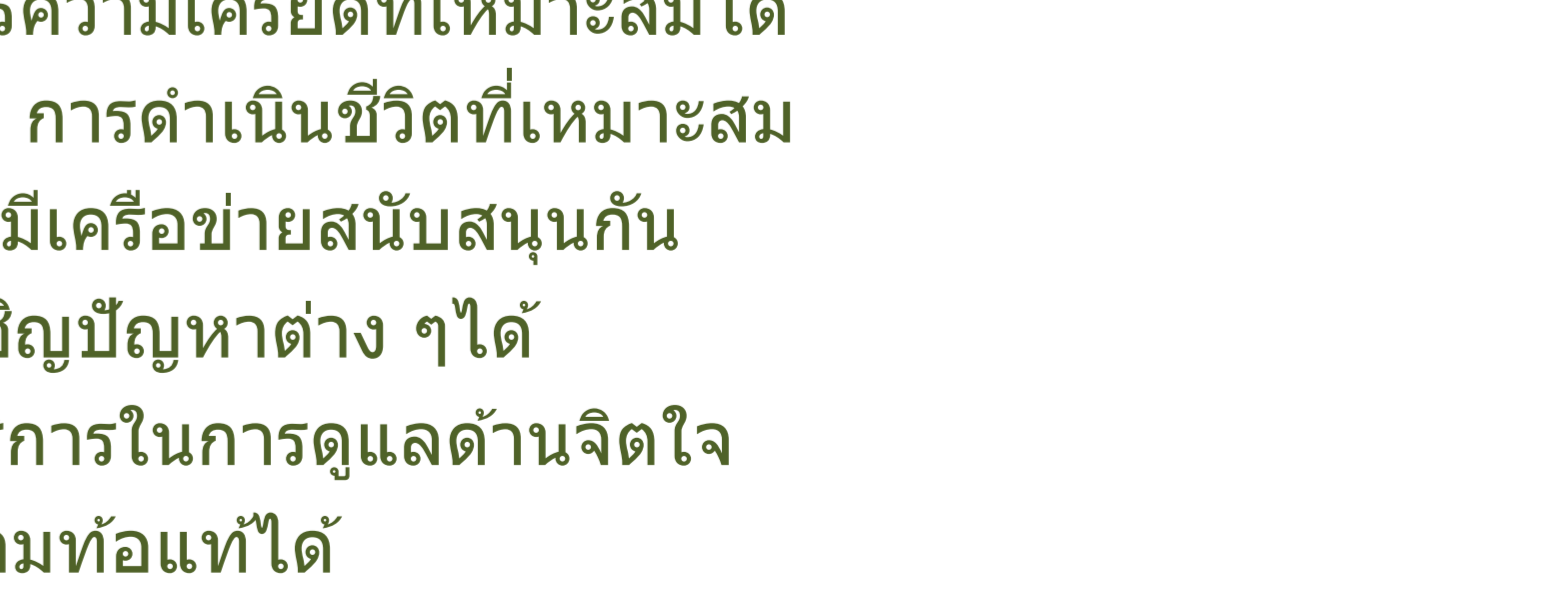
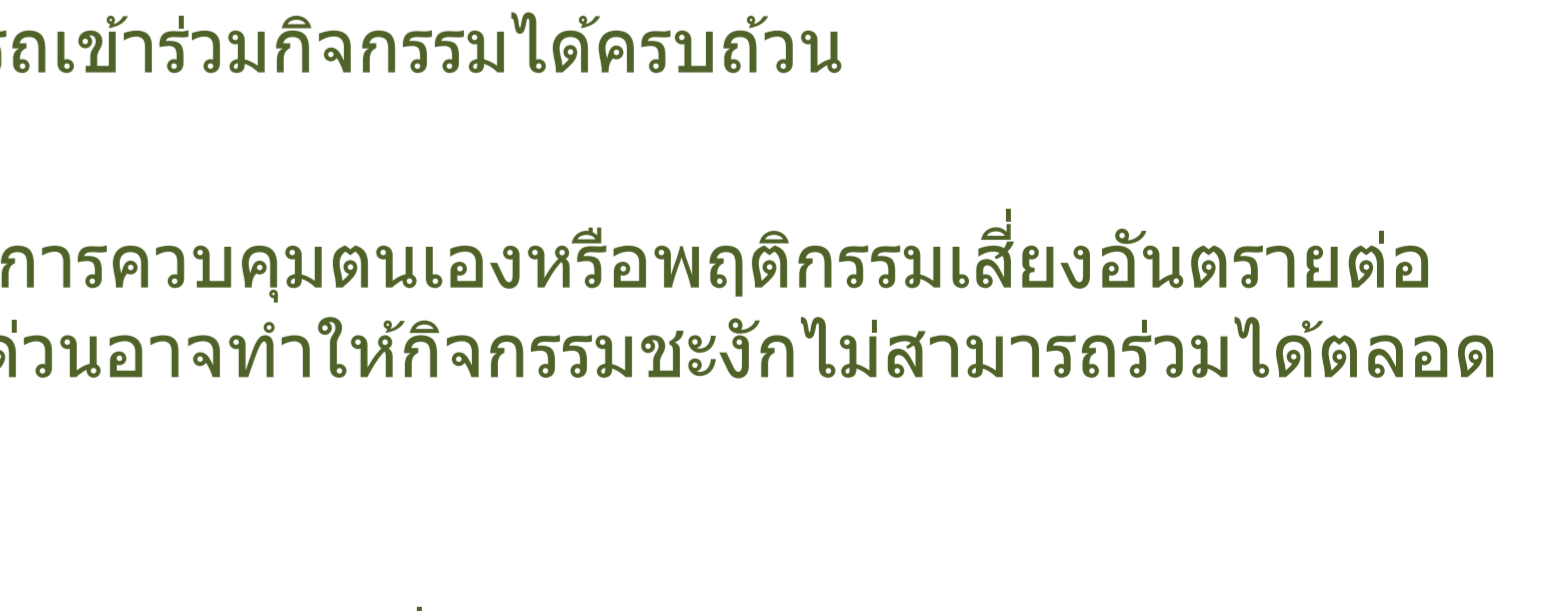
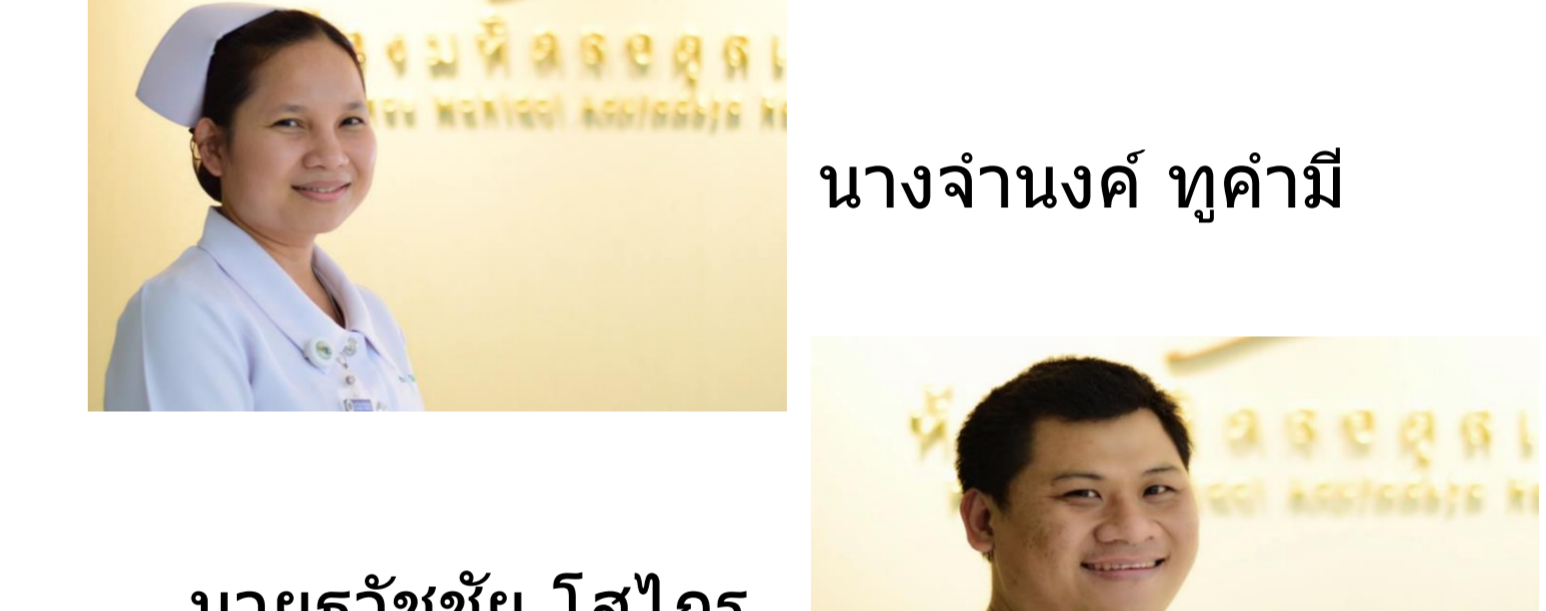
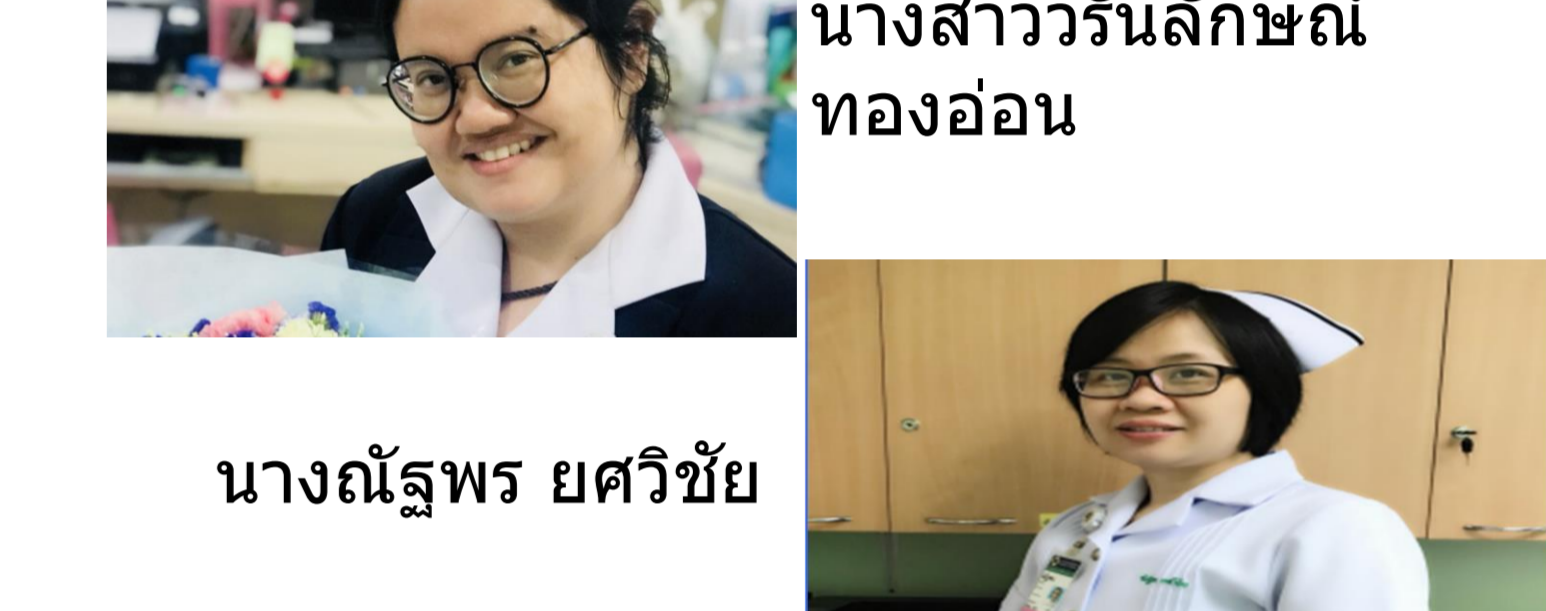
วัตถุประสงค์

- เพิ่มประสิทธิภาพการดูแลผู้ป่วยจิตเวชด้านจิตใจ สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและบุคลากร
- มุ่งสร้างแรงจูงใจภายในเสริมสร้างกำลังใจ เพื่อส่งเสริมให้ปฏิบัติงานบรรลุเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร
 - ให้มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทันต่อสถานการณ์ที่กดดันได้
 - เสริมสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน
 - มีความพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติงานได้

ระยะเวลาดำเนินการ

- 1 พฤษภาคม 2560 – 30 เมษายน 2561 (1 ปี) แบ่งเป็น 3 phase

จัดทำโดย



ขั้นตอนดำเนินงาน

ทรัพยากร/อุปกรณ์ที่ใช้

สมุดวาดเขียนเล่มเล็ก 22 เล่ม	440 บาท
Post-it แปะค 4 สี 1 pack	165 บาท
สีเมจิกกล่อง 12สี 2 กล่อง	80 บาท
กาวน้ำ 1 ขวด	42 บาท
ลูกอม 1 ห่อ	37 บาท
อื่น ๆ รวม	764 บาท



พ.ค. – ก.ค. 2560 Phase 1

ส.ค. – ธ.ค. 2560 Phase 2

ม.ค. – เม.ย. 2561 Phase 3

- เขียนโครงการแนะนำกิจกรรมและวัตถุประสงค์ ให้บุคลากรรับทราบประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการ
- เตรียม Power Point Presentation
- ตั้งกฎเกณฑ์ในการดำเนินกลุ่ม ไม่พูดเชิงลบ เขียนบันทึก ชี้แจงวัตถุประสงค์ ทำสมุดหนุนใจ
- ฝึกเข้าใจ เรียนรู้อารมณ์ตนเองและแนะนำวิธีจัดการกับความเครียด
- ฝึกเทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายจิตใจ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ฝึกสมาธิ ออกกำลังกาย พูดคุยกับตนเอง-เพื่อน จัดบันทึก
- Frozen Stress * 2 case & Commentator
- บันทึกสมุดหนุนใจ พูดคุยและเขียนให้กำลังใจกัน
- Feedback สรุปกิจกรรมและประเมินผลหลังร่วมกิจกรรม

- เลือกวันที่และเวลาที่บุคลากรว่าง ตรงกันคือทุกวันอังคารที่ 3 ของเดือนเวลา 14.00 – 16.00 น. เพิ่มการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกคนในการแบ่งปันข้อความหรือเรื่องสั้นเกี่ยวกับการให้กำลังใจ
- สรุปผลการดำเนินการและปรับปรุงโครงการขยายสู่ผู้รับบริการ

- จัดกิจกรรมสำหรับบุคลากร เดือนเว้นเดือนในวันอังคารที่ 3 เดือนคู่ และเพิ่มช่องทางโดยแชร์เรื่องดีๆ ที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ สร้างทัศนคติทางบวกผ่านแอปพลิเคชันไลน์กลุ่ม เพิ่มกิจกรรมสั้นทนาการ
- ขยายกิจกรรมสร้างกำลังใจทางบวกสำหรับผู้ป่วย ใช้ชื่อกิจกรรมว่า จากใจถึงใจ จัด 2 ครั้ง/เดือน โดยทำตารางแจ้งล่วงหน้า ให้เจ้าหน้าที่และผู้ป่วยทำกิจกรรมร่วมกัน ในช่วงเช้าก่อนแพทย์ออกตรวจ 8.20 – 8.50 น.



สรุปผลการดำเนินการ

- ปัญหา/ข้อจำกัดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการ**
 - วัน-เวลา มีความยากลำบากที่บุคลากรจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบถ้วน
 - ขาดสถานที่ที่เหมาะสม
 - ภาระงาน บางครั้งหากผู้ป่วยมีอาการกำเริบขาดการควบคุมตนเองหรือพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายต่อตนเอง/ผู้อื่น ต้องใช้ทีมบุคลากรส่งมอบการเร่งด่วนอาจทำให้กิจกรรมชะงักไม่สามารถร่วมได้ตลอดกิจกรรม
- กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น**
 - บุคลากรได้เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียดที่เหมาะสมได้
 - ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำงาน การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เสริมสร้างกำลังใจให้ตนเองและเพื่อนร่วมงาน มีเครือข่ายสนับสนุนกัน
 - ฝึกการเปลี่ยนความคิดเป็นทางบวกเมื่อต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้
 - เพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการผู้ป่วยที่เข้ารับบริการในการดูแลด้านจิตใจ โดยส่งเสริมให้รู้จักคิดบวก ให้กำลังใจตนเองยามท้อแท้ได้

ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการและผลลัพธ์

ตัวชี้วัด (KPI)	เป้าหมาย (Target)	ผลลัพธ์การดำเนินการ (≥ 3 รอบการวัดผล)			
		ก่อนเริ่มโครงการ	หลังดำเนินการโครงการ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1. อัตราความพึงพอใจต่อโครงการ	≥ 90%	N/A	88.80%	91.25%	93.05%
บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ					
2. อัตราความพึงพอใจต่อโครงการ	≥ 90%	N/A	N/A	N/A	93.29%
ผู้รับบริการที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจ					
3. อัตราบุคลากรที่สามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากได้คะแนน Resilience quotient มากกว่าหรือเท่ากับค่าปกติ(ค่าปกติ 55 – 69)	≥ 90%	N/A	81.82%	86.36%	95.45%
4. อัตราบุคลากรมีความสามารถฟื้นตัวหลังเผชิญความกดดันได้คะแนน RQ					
4.1. ด้านทนต่อแรงกดดัน มากกว่าค่าปกติ ≥ 27	≥ 90%	N/A	86.36%	95.45%	95.45%
4.2. ด้านมีกำลังใจ มากกว่าค่าปกติ ≥ 14	≥ 90%	N/A	81.82%	86.36%	95.45%
4.3. ด้านเอาชนะอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤตมากกว่าค่าปกติ ≥ 13	≥ 90%	N/A	77.27%	81.82%	95.45%

แผนการที่จะพัฒนาต่อเนื่องต่อไป

- สนับสนุนให้บุคลากรอื่นเช่น แพทย์ นักสังคมฯ นักจิตวิทยามาร่วมกิจกรรมเช่น ร่วมร้องเพลง เขียนข้อความให้กำลังใจผู้ป่วย
- เผยแพร่โครงการสู่หน่วยงานที่สนใจในการส่งเสริมกำลังใจผู้ป่วย
- สนับสนุนให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมมากขึ้น