

โรงพยาบาลชุมชนคุณภาพ คู่คุณธรรม ต้นแบบ
การสร้างเสริมสุขภาพะ ภายในปี 2568



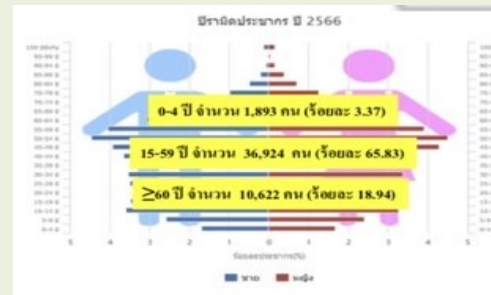
ในบริบทโรงพยาบาลหนองกุงศรี



จำนวนประชากร 56,086 คน

ชาย 27,969 คน

หญิง 28,117 คน



จำนวนหลังคาเรือน

จำนวน 17,348 หลังคาเรือน

- รพช.ขนาด F1 เดียง เปิดให้บริการ 67 เดียง
- ห่างจากตัวกาฬสินธุ์ 64 กิโลเมตร
- อัตราครองเตียงปี 2566 ร้อยละ 128.64
- ผู้ป่วยนอกเฉลี่ยต่อวัน 338 ราย
- ผู้ป่วยนอก/แพทย์/ชั่วโมง 6.9 ราย
- ผู้ป่วยในเฉลี่ยต่อวัน 39 ราย
- วันนอนเฉลี่ย 2.6 วัน

จำนวนผู้ป่วยเบาหวาน

...จำนวน 3,912 คน..

- พื้นที่ 642 ตร.กม.
- ความหนาแน่น 105 คน/ตร.กม.
- การแบ่งพื้นที่ปกครอง 9 ตำบล 113 หมู่บ้าน
- อาชีพหลัก: ทำนา ทำไร่อ้อย
- มั่นสำปะหลัง สวนยางพารา
- อาชีพเสริม:ทำประมงริมเขื่อน
- แหล่งน้ำ 2 แห่ง
- ธนาคาร 3 แห่ง
- ศาสนา พุทธ 99.56%

ข้อมูล
อำเภอหนองกุงศรี

ระยะทาง 75 กม.

ระยะทาง 64 กม.



6 ธันวาคม ... การทำงาน BPSC รพ. นนทบุรี 2023

การนำงานที่ไว้กระบวนท่า แต่มีคุณภาพ

(หลักสูตร 6 เดือน สอนด้วย
ก๊อปปี้และสื่อ
เริ่มปี 150

6 ปีก่อนกับคน (6 คน)

6 ปีก่อนกับงาน

จบ 5 คน
ดส. 1 คน

คลินิก NCD

แบ่งแยกเรื่องในชุมชน

นำร่องจากพื้นที่

พื้นที่ที่งานที่มีศักยภาพ

ได้เรียนรู้เรื่องสื่อที่ต่าง

(Benchmarking)

เห็นภาพที่งานที่มีศักยภาพ

BPSC { พัฒนาการ (เชิงพื้นที่)

พัฒนาการ

What next



มีงาน 2567

- DM Remission 2567

- ประเมินงาน 2567

งาน 210,000 คน

MBBI 4 ครั้ง/ด.

25 คน/ครั้ง

CBL 2 ปี

งาน 4000 CUP

รับทราบพร้อมทั้ง
10-13 ม.ย. 66

รพ. นนทบุรี
มีแผนบริหาร

งาน 7 จัด SV ที่ทำ
19 ก.ย. 66

งานของ
จัดประชุม
BPSC (สรุป)

24 ม.ย. 66

งานของ
ดูงาน รพ. ส. ส. ก.

ก่อนไป : จะไปสอน
: มีกระบวนการหรือไม่?

เป้าหมาย : รูปแบบ
: ออกกัณฑ์
: การคัดกรอง
: สอนสื่อ
: เป้าหมาย
: การจัดการ

งานของ
จัดอบรม
CUP.
(งาน 10,000 คน)

- จัดอบรม MBI
ใน NCD, clinic
อำเภอ, ท้องถิ่น
- ฝึกอบรม



ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากร BPSC (คปสอ.)



1

ศึกษาดูงาน BPSC รพ.สต.บ้านคำบง อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น

24 มีนาคม 2566

เกิดคำถาม...
(ก่อนไป)

➡ จะไปสอนสติผู้ป่วยอย่างไร ?

➡ มีกระบวนการอย่างไร ?

สิ่งที่เห็น
ได้เรียนรู้ ...

- ➡ ได้เรียนรู้กับสถานการณ์จริง
- ➡ รูปแบบการทำ BA, BI
- ➡ การออกกำลังกายด้วยมณีเวช
- ➡ การคัดเลือกผู้ป่วยทำ MBBI
- ➡ สอนสติด้วยการกินกล้วย
- ➡ เปิดคลินิกสมาธิ
- ➡ การจัดบรรยากาศ

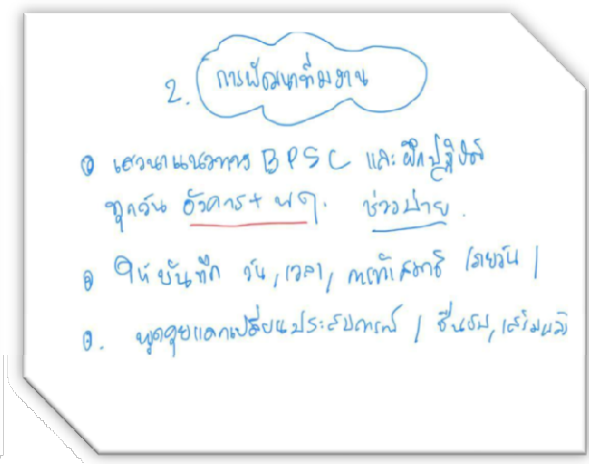
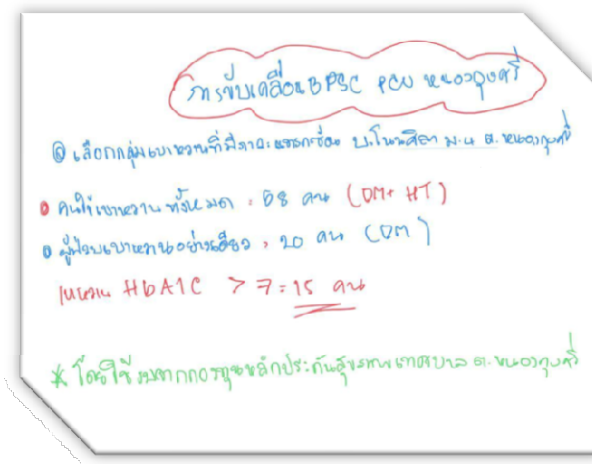




ขั้นเตรียมการ

1

การเตรียมเจ้าหน้าที่ ครั้งที่ 1



การเตรียมเจ้าหน้าที่ ครั้งที่ 2





ขั้นเตรียมการ

2

การเตรียมชุมชน



1. คัดเลือกชุมชน

2. สอนชุมชน

- สอนหลักสูตรดูแลสุขภาพแบบองค์รวม SKT ทำ 1-3-7
- สอน 3 อ 2 ส



วิกฤตการเกิดโควิด
เมื่อ 31 ส.ค. 62



สภาพปัจจุบัน



ขั้นตอนการ

วันที่ 1 มิถุนายน 2566

ครั้งที่ 1 การฝึกสมาธิ..การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด

การฝึกหยุดความคิดโดยตามรู้ลมหายใจ 2 นาที

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด

การฝึกรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบ 4 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง 8 นาที

ฝึกการรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบและผ่อนคลาย



ถอดบทเรียน..ได้เรียนรู้

1. ลงปฏิบัติการครั้งที่ 1 ผู้ป่วยมาจำนวน 10 คน
2. อสม. จำนวน 5 คน ให้ดูแลผู้ป่วยในกลุ่มของตนเองให้ช่วยเหลือ/ติดตามการทำสมาธิ



ขั้นตอนการ

วันที่ 20 มิถุนายน 2566

ครั้งที่ 2 การฝึกสติพื้นฐาน..สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ

ทบทวนบทเรียน

- คนไข้มา 8 คน ขาด 2 คน

คนไข้ 2 คน (ทำสมาธิทุกวัน) → คนไข้มีสติหน้าสดขึ้นขึ้น

คนไข้ 6 คน (ทำสมาธิ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์)

ปัญหา → ทำตามอารมณ์

→ นั่งไม่ทน ปวดหลัง
→ เครียดจากปัญหาชีวิต



Action

1. สอนทบทวนสมาธิ 5 นาที
2. ให้ความรู้เรื่องสติ
3. นำฝึกสติระหว่างวันแบบใช้หมอนนิ้วมือ

การบ้าน/การจัดการ

กำชับ อสม. ให้มีการติดตามผู้ป่วยทุก 2-3 วัน และดูแลการจดบันทึก/กระตุ้นผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง

ปัญหา อุปสรรค

1. การติดตามผู้ป่วยของอสม. ไม่ต่อเนื่อง และเป็นระบบ
2. การนัดผู้ป่วย ไม่บอกล่วงหน้า มานัด 1 วันก่อนมาเข้ากลุ่ม จึงส่งผลให้มาไม่ครบ 10 คน
3. ผู้ป่วยบางรายบอกไม่ชอบแนวทางนี้ ชอบคนอยู่บ้านคนเดียว/อีกคนเป็นสามีของ อสม.

สรุปบทเรียน ครั้งที่ 1

1. กระบวนการเป็นการให้ความรู้ แบบเป็นกันเอง ชักถามได้
2. เห็นความห่วงใยของหมอ ทำให้ฟังหมอมากขึ้น
3. อยากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง



ขั้นตอนการ

วันที่ 4 กรกฎาคม 2566

ครั้งที่ 3 การฝึกสติในการกิน..ช่วยให้เราควบคุมน้ำหนัก และโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น

ทบทวนบทเรียน

- ➔ คนใช้รับส่งการบ้าน
- ➔ สีสหน้าสดชื่นขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส
- ➔ ระดับน้ำตาลลดลง
 - ระดับน้ำตาลลดลง จาก 300-400 mg/dl
 - การเล่นพั่นไม้หมกหมุ่นเหมือนเดิม
- ➔ ระลึกรู้สติด้วยการหมูนนิ้วมือ
 - ทำให้คลายเครียด
 - ไม่นอนกลางวัน
 - ลดอาการกระวนกระวายในการรอแพทย์
- ➔ คนไข้อยากพูดคุย ชักถาม เมื่อเจอปัญหา



Action

1. นั่งสมาธิ 5 นาที ผ่านวิดีโอคลิปเสียง
2. สอนสติโดยการกินกล้วย
3. มีน้ำผลไม้ของแจก จดลงวันเกิด
4. สอนมณีเวช

ถอดบทเรียน

1. ที่ผ่านมามีไม่ได้ทำ เพราะไม่รู้
2. อสม.ดีใจที่ประชาชนให้ความมั่นใจ ชักถาม สนับสนุนกันมากขึ้น (สนับสนุนการพึ่งตนเอง)
3. อสม.เป็นแบบอย่าง





ขั้นตอนการ

วันที่ 15 สิงหาคม 2566

ครั้งที่ 4 การฝึกสติควบคุมอารมณ์และสติเป็นวิถีชีวิต..ช่วยให้สุขภาพดี

ทบทวนบทเรียน

1. คนไข้มาด้วยสีหน้าสดชื่น ปากแดง
2. ประธาน อสม. เอาความรู้ การทำสติ/สมาธิ ไปสอนคนไข้เหล่า และไม่ขายเหล้า ในช่วงเข้าพรรษา
3. มีผู้ป่วย 1 ราย มีสีหน้าอิดโรย เนื่องจากปวดท้อง ท้องเสีย เหนื่อย อ่อนเพลีย ผลการตรวจสุขภาพพบไขมันพอกตับ ได้เข้ารับการรักษารพ.สุทธาเวชมหาสารคาม

คนไข้มีสีหน้าสดชื่น



Action

1. ทำสมาธิ 5 นาที ผ่านวิดีโอคลิปเสียง
2. พูดคุย แลกเปลี่ยน เสวนา/โต้วาที (ชวนคิด ชวนคุย ชวนทำ) ขณะทำกิจกรรมกลุ่ม โดยมีเจ้าอาวาสมานั่งสมาธิแผ่เมตตาให้ประมาณ 2 ชั่วโมง
3. ทำบุญร่วมกัน



ถอดบทเรียน

1. คนไข้มีการฝึกสติ/สมาธิได้ดี ลดความวุ่นใจ ลดความเครียด ควบคุมพฤติกรรมมารกิน อารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น
2. มีความสามัคคี มีความเชื่อมั่นใน อสม.
3. อสม.เยี่ยมผู้ป่วยดี มีความรู้ ความเชี่ยวชาญสูงขึ้น
4. ชุมชนชื่นชม อสม.



2

Site Visit รพ.น้ำพอง อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น

19 กันยายน 2566

ผีเสื้อ
ขยับปีก

เขตสุขภาพที่ 7

Site Visit
รพ.น้ำพอง

ศรัทธา



(หลักสูตรแกนนำสร้างสันติภัยามิตร เริ่มปี 2550)

แบ่งทีมกันบนรถ 6 คน

เจ้าหน้าที่ 5 คน

อสม. 1 คน

แบ่งกันดูงาน

คลินิก NCD

แบ่งแลกเปลี่ยนในชุมชน



บทเรียนจากน้ำพอง

เห็นทีมงานที่มีศักยภาพ

ได้เรียนรู้เครื่องมือการเทียบระดับ (Bench marking)

เห็นการทำงานที่มีฐานอิงวิชาการ

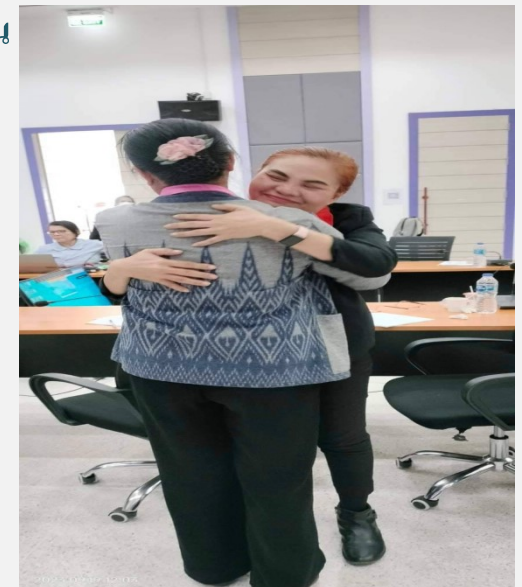
BPSC

พัฒนาคน

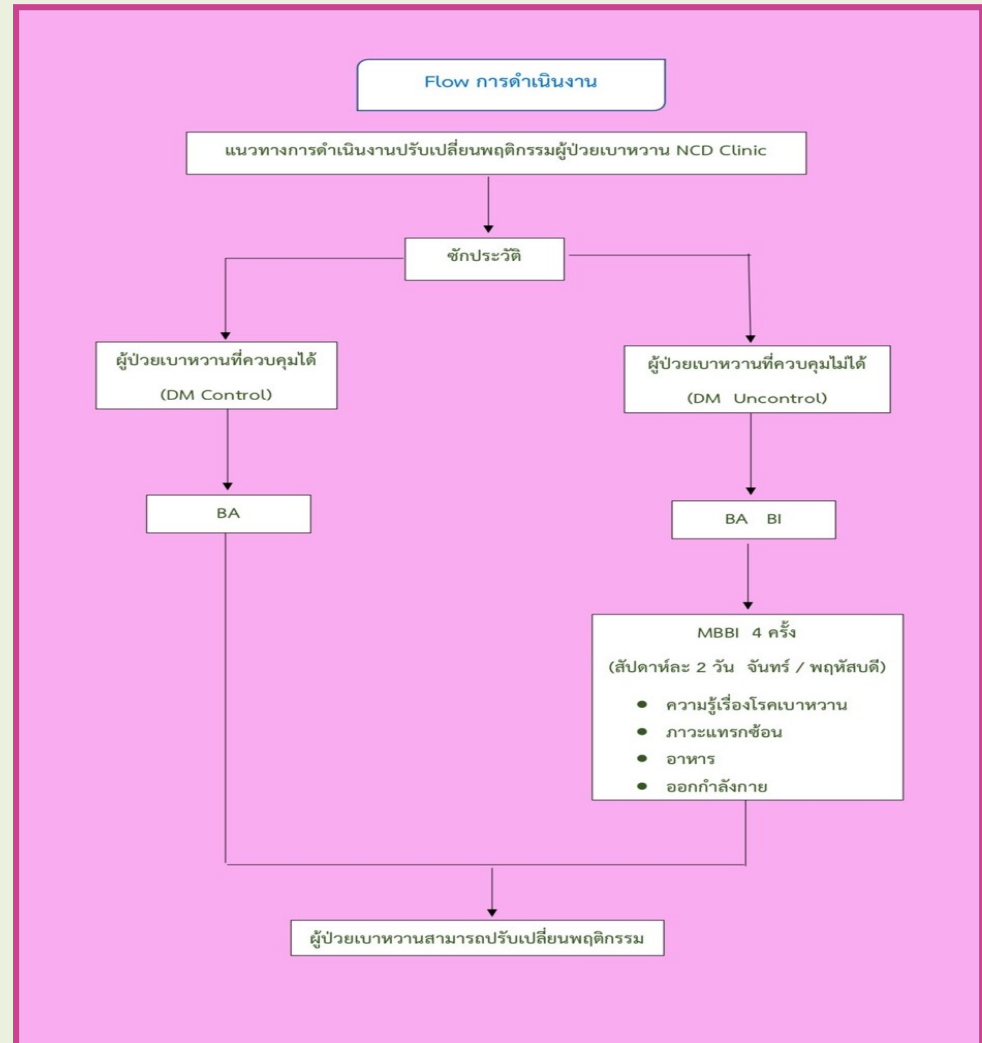
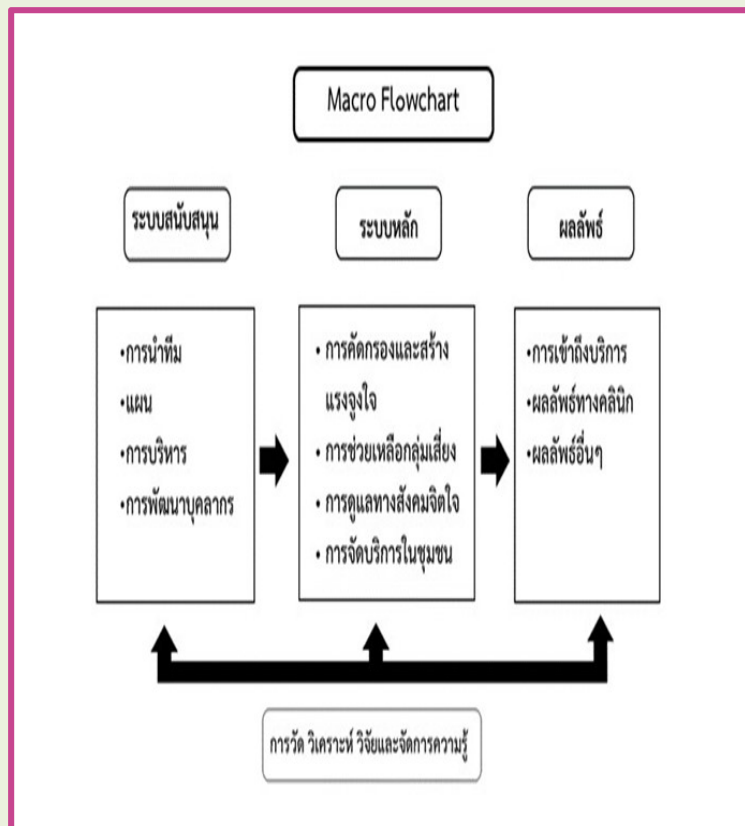
พัฒนางาน

(จิตมั่นคง)

บทเรียนหนองสูงศรี...ให้กำลังใจ
ชุมแพ..การทำงานคุณภาพ
เริ่มจากจุดเล็กๆ



Macro Flowchart



การดำเนินงานในคลินิก NCD



โดยวิธี MBBI

จัดอบรมเจ้าหน้าที่ คปสอ.

เกณฑ์การคัดเข้า

ผู้ป่วยเบาหวานที่ HbA1C > 8

อายุไม่เกิน 64 ปี

วิธีการดำเนินงาน

(เริ่มดำเนินการในเดือนกันยายน 2566)

(เข้าร่วมแล้ว 70 ราย)

กิจกรรมทุกวันจันทร์ และพฤหัสบดี
ของทุกสัปดาห์

นัดเข้ากลุ่ม 4 ครั้งตามการนัดของแพทย์
อยู่ระหว่าง 2 สัปดาห์ - 1 เดือน



สติบำบัด MBBI (Mindfulness Based Brief intervention)

การดำเนินงานในคลินิก NCD

กิจกรรมทุกวันจันทร์ และพฤหัสบดี ทุกสัปดาห์



ชั้นกำกับ ติดตาม เยี่ยมเสริมพลัง

1

ทบทวน/เยี่ยมกำกับติดตามโดย อสม.



2

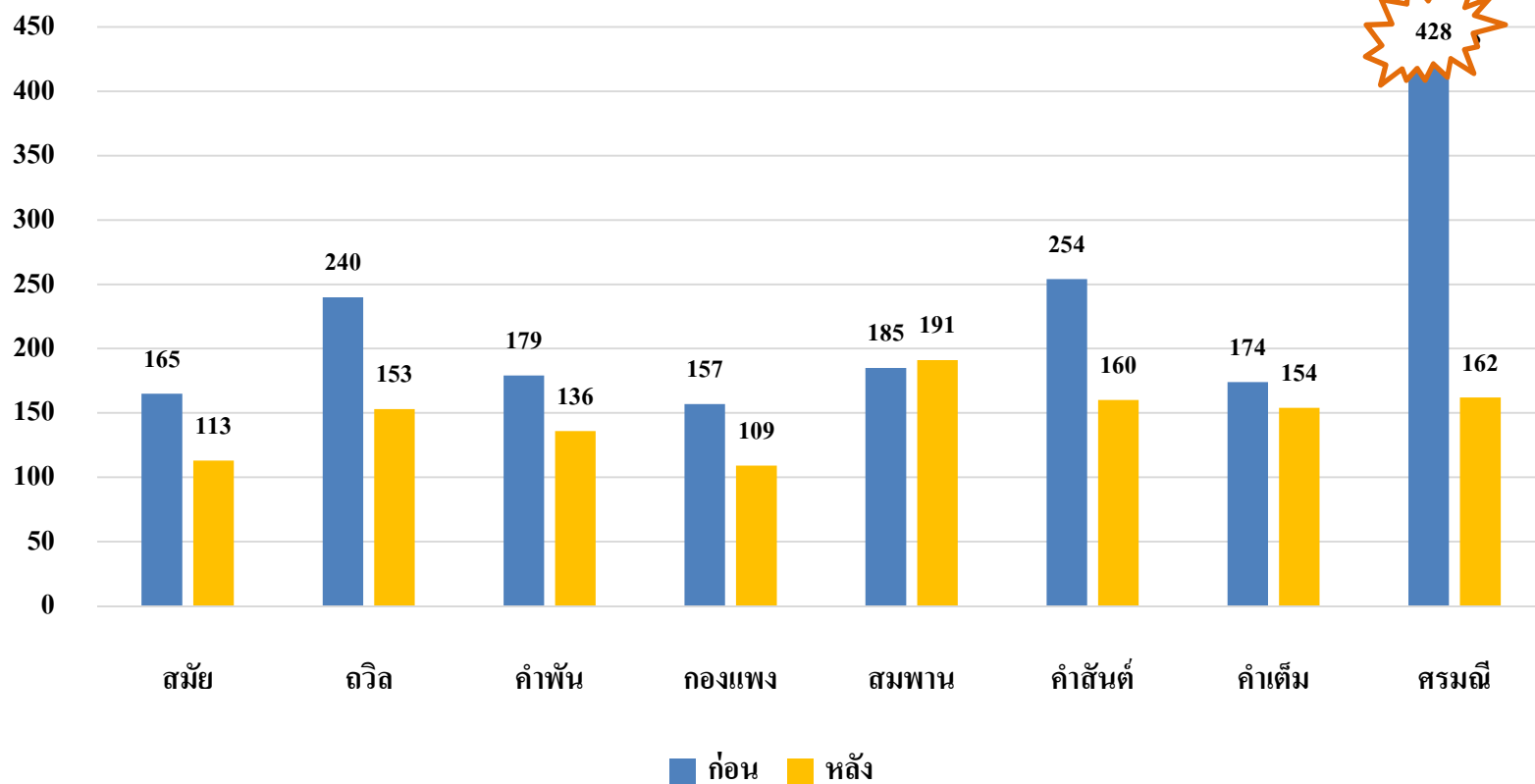
เยี่ยมเสริมพลังชุมชนโดยเจ้าหน้าที่





Clinical Outcome

ผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ก่อนและหลังการเข้ากิจกรรม



บุคคล ต้นแบบ



1

“ มีสติในการห้ามกินของหวาน และควบคุมการกิน...สมาธิมาใช้เวลา หงุดหงิดตอนกลางคืนนอนไม่หลับ มานั่งสมาธิแล้วนอนต่อ เวลาว่างๆ ก็นั่ง หรือนอนสมาธิ ไปรักษาตามนัดน้ำตาล ลดจากเกือบ 400 มาเป็น 100 กว่าๆ ”



2

“ พอตัวเองรู้วิธีทำสมาธิและสติ ดูแลตนเองได้ไปบอกญาติแล้วปฏิบัติตัวได้โทร มาขอบคุณ..... ”
“ เป็นนิ่วในกระเพาะ และหลังทำ MBBI ครบ 4 ครั้ง ได้สูญเสียบุคคลในครอบครัว ทำให้สามารถรับมือ พร้อมทั้งจะเผชิญกับ ปัญหาต่างๆได้ เพราะมีสติ สมาธิ ”



3

“ เดิมผู้ป่วยไต CKD 4 แพทย์ แนะนำให้จียาเบาหวานแทนการ รับประทานยา แต่คนไข้ปฏิเสธ ... หลังเข้าร่วมกิจกรรม MBBI ปัจจุบันค่าไตดีขึ้น เป็น CKD 3 ”

ประกาศวาระอำเภอเรื่องขับเคลื่อนนโยบายพื้นที่ต้นแบบ DM Remission เขตสุขภาพที่ 7

มีแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวเป็นหัวหน้าทีม หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล + หัวหน้า PCU
ทำหน้าที่กำกับ ติดตาม การทำงานทีม NCD Clinic + ทีมสหสาขาวิชาชีพ



บทเรียนที่ได้รับ

1. ได้ลงฝึก ลงถูก / ใจนำความรู้
2. ทำจากจุดเล็กๆ ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป และต่อเนื่อง
3. ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมเรียนรู้กับผู้ป่วย
4. ผู้ป่วยมีการฝึกสติ/สมาธิได้ดี ลดความวุ่นใจ ลดความเครียด ควบคุมพฤติกรรมกาสิโน อารมณ์ และความคิดได้ดีขึ้น
5. เกิดสัมพันธภาพที่ดีมีความไว้วางใจระหว่างเจ้าหน้าที่ อสม. ผู้ป่วย และพระ/โยม ได้พูดคุยบอกเล่ากัน
6. เป็นเครื่องมือที่มาช่วยให้ประโยชน์กับผู้ป่วย การทำสมาธิ/สติ โดยเจ้าหน้าที่ได้นำหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม SKT / มณีเวช มาบูรณาการสอนในชุมชน



การนำ BA BI มาใช้ในสถานการณ์อื่นๆ

1

เหตุการณ์ยิงกันงานบุญ ต.หนองใหญ่

สลดข่าวหมอ
ล่าบ.หนองชุม
แสงต.หนอง
ใหญ่อ.หนอง
กุยศรี
จ.กาฬสินธุ์เมื่อ
คืนนี้ตาย2บาด
เจ็บสาหัส2

< กลุ่ม BPS... (42) 🔍 📷 ☰

อ่านแล้ว 36
11:35

ได้ใช้BA BI
2เหตุการณ์ใหญ่

อ่านแล้ว 36
11:35

1.ยิงกันงานบุญ
2.ฆ่าตัวตาย

อ่านแล้ว 36
11:47



Somchit Somwang



← ณัฐชยา โคตตาแสง • 🔍

โพสต์ Reels

#นิทานธรรมะเรื่องที่2ใน
ชีวิต ...กับการเยี่ยมบ้านผู้ป่วย

6/11/2023...ทีมMCATTคปสอ.
หนองกุยศรีออกเยี่ยมให้กำลังใจ
ชุมชนบ้านหนอง
ชุมแสง*****เรื่องราวบางตอนถูก
นำมาประกอบการเยี่ยมให้กำลังใจ
ใจ #ครอบครัวผู้ประสบเหตุยิง
กันเสียชีวิตงานทำบุญบ้านหนอง
ชุมแสง...ประเมินหลังพูดคุย
คลายความทุกข์และมีความ
เข้าใจต่อเหตุการณ์ให้คำ
แนะนำ9(จาก
เต็ม10)ขอบพระคุณทุกสรรพสิ่ง
ค่ะ



การนำ BA BI มาใช้ในสถานการณ์อื่นๆ

เหตุการณ์ทำร้ายตนเองโดยเสียชีวิต

6 วัน ·

เพราะเข้าถึงจึงเข้าใจ

#ขอบคุณการทำความดีเพื่อ ความดี...

ทีมหมอกรอบครัวเยี่ยมให้กำลังใจ
ครอบครัวผู้ป่วยปัญหา
สุขภาพจิต(ทำร้ายตัวเองจนเสียชีวิต)



จงเชื่อมั่น
และศรัทธา
ในพลังแห่ง "ความคิด"
เมื่อเราทำสิ่งดีๆ
สิ่งดีๆจะย้อนกลับ
..หาเราเสมอ..

หลวงพ่อรังคนและ
พูดเปลี่ยนเสียง...ความ
ตั้งใจจริง ความซื่อ
พิณาค3ครั้ง หลังจาก
นั้นเมื่อปีเลยหย่อย
และตอบว่า...เจ้าเป็น
คนมีมาตรฐานแต่เรา
ก็ตอบกลับว่าช้อยกะ
บ่แม่นคนมาตรฐาน
สูงดอกแต่แม่ก็แน
นี่...ต้นนางเข้านี้ด้วยจิต
ตั้งใจจริง



ความภาคภูมิใจ (KM)

การพัฒนาการจัดการโรคเบาหวานในชุมชน โดยใช้รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ร่วมกับการฝึกสติแบบสั้นในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ขึ้นทะเบียนการรักษา : กรณีศึกษา บ้านโนนศิลา หมู่ที่ 4 ตำบลหนองกุงศรี

อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

Improving Community Diabetes Management Using Chronic Care Model with Mindfulness Based Brief Intervention for Patients with Type II Diabetes.: A case Study of Ban Nonsila, Moo 4, Nongkungsri Sub-District, Nongkungsri District, Kalasin Province

ณัฐชา โคตดาแสง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
เนตรชนก ภูจิ๋ว พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



แรงบันดาลใจ

ค่อยๆ สร้างตำนานจากการทำงาน

SUN

S = surprise (อัศจรรย์)

U = utilization (ประโยชน์ใช้สอย)

N = Novel (นวนิยาย, ตำนาน)

Wanna

18/11/2023

คำบอก...

“ เจ้าหน้าที่เป็นต้นแบบสร้างความเชื่อมั่นทางด้านสุขภาพ
เพื่อขับเคลื่อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบบูรณาการ โดยยึดพื้นที่เป็นฐาน ”

สวัสดี