

การบูรณาการ MBBI กับ โรงเรียนเบาหวานวิทยา เพื่อดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

(การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์ในการบูรณาการโปรแกรม MBBI ของโครงการ BPSC กับหลักสูตรการเรียนรู้ของโรงเรียนเบาหวานวิทยา เพื่อพัฒนาการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้นำเสนอประสบการณ์คือ คุณกุลพันธ์ เพ็ชรเพ็ง กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลพิมาย)

สถานการณ์โรคเบาหวาน

จังหวัดนครราชสีมามีอัตราผู้ป่วยรายใหม่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศและของเขตสุขภาพที่ 9

แนะนำโรงเรียนเบาหวานวิทยา

โรงเรียนเบาหวานวิทยาจัดตั้งขึ้นตั้งแต่ปี 2564 มีโรงเรียนต้นแบบมาจากอำเภอพิมาย มุ่งเน้นให้ความรู้เรื่องการลดความเสี่ยงและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ผ่าน 5 ฐานการเรียนรู้ ได้แก่ ฐานที่ 1 การรู้จักตนเองและสุขภาพของตนเอง ฐานที่ 2 การรับประทานอาหารโดยใช้หลักการคำนวณคาร์โบไฮเดรต ฐานที่ 3 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วย Low Carb Diet หรือ IF ฐานที่ 4 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ฐานที่ 5 การเลือกเป้าหมายที่ชอบและเหมาะสมกับตนเองโดยให้สัตยาธิในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดำเนินการโดยครูเกษียณอายุราชการเป็นครูผู้สอน ต่อมาขยายผลสู่ รพ.สต. ต่างๆ ในลักษณะวิทยาเขต มี 2 หลักสูตรคือ หลักสูตรกลุ่มผู้ป่วยและหลักสูตรอนุบาลเบาหวาน

แนะนำนวัตกรรม/โปรแกรมการฝึกสติแบบสั้นสำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (MBBI)

เป็นนวัตกรรมหนึ่งในโครงการการดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข (BPSC) ซึ่งนำหลักการของจิตวิทยาสติมาใช้ในการดูแลผู้รับบริการ ประกอบด้วยแผนการสอน 4 เรื่อง (4 Session) คือ สมาธิ..การจัดการความวุ่นใจ การฝึกสติพื้นฐาน สติในการกิน และสติควบคุมอารมณ์และสติเป็นวิถีชีวิต

ความเหมือนและความต่างของโครงการการดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข (BPSC) และโรงเรียนเบาหวานวิทยา

ความเหมือน : ทั้งสองโครงการมีเป้าหมายเดียวกันคือ การทำให้ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดความเสี่ยงและลดภาวะแทรกซ้อน

ความต่าง : โครงการ BPSC เน้นกระบวนการสร้างแรงจูงใจและการใช้หลักของจิตวิทยาสติ ผ่าน 4 นวัตกรรมหลักคือ การให้คำแนะนำแบบสั้น (Brief Advice : BA) การให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Intervention : BI) การฝึกสติแบบสั้น (Mindfulness Based Brief Intervention : MBBI) และ สติบำบัด (Mindfulness Based Therapy and Counseling :MBTC) สำหรับโรงเรียนเบาหวานวิทยา เน้นการให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติผ่าน 5 ฐานการเรียนรู้

การบูรณาการนวัตกรรม/โปรแกรม MBBI หรือ การฝึกสติแบบสั้นของโครงการ BPSC เข้ากับหลักสูตรการเรียนรู้ของโรงเรียนเบหวนวิทยาสาขาโรงพยาบาลพิมาย

คุณกุลพันธ์ เพ็ชรเพ็ง กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลพิมายเล่าว่า จุดเริ่มที่โรงพยาบาลพิมายนำโปรแกรม MBBI มาบูรณาการกับหลักสูตรของโรงเรียนเบหวนวิทยา เนื่องจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นเรื่องยาก ต้องอาศัยแรงจูงใจและการมีสติ การทำ IF หรือ Low Carb Diet อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะน้ำตาลตกได้ และแพทย์บางส่วนยังไม่นิยมใช้แนวทางของโรงเรียนเบหวนวิทยา รูปแบบการบูรณาการ มี 2 รูปแบบคือ

รูปแบบที่ 1 : ผู้ป่วยที่เข้าร่วมโรงเรียนเบหวนวิทยา และมีความสนใจในการใช้สติเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะได้รับการบริการเสริมเพิ่มเติมด้วยโปรแกรม MBBI

รูปแบบที่ 2 : การนำโปรแกรม MBBI มาปรับใช้กับ 5 ฐานการเรียนรู้ของโรงเรียนเบหวนวิทยา โดย

ฐานที่ 1 : การรับรู้ตนเอง

สอดคล้องกับโปรแกรม MBBI ในเรื่องการทำความเข้าใจสุขภาพและพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงการจัดการความเครียดด้วยสมาธิ

ฐานที่ 2 และ 3 : การรับประทานอาหาร

สอดคล้องกับโปรแกรม MBBI ในเรื่องสติในการกิน และการวางแผนการกิน

ฐานที่ 4 : การออกกำลังกาย

สอดคล้องกับโปรแกรม MBBI ในเรื่องสติในการเคลื่อนไหว

ฐานที่ 5 : การตั้งเป้าหมายและสร้างแรงบันดาลใจ

สอดคล้องกับโปรแกรม MBBI ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์และการทำให้เป็นวิถีชีวิต

ความสำเร็จของโครงการบูรณาการนวัตกรรม MBBI กับโรงเรียนเบหวนวิทยา สาขาโรงพยาบาลพิมาย

โครงการการบูรณาการ MBBI กับโรงเรียนเบหวนวิทยาที่โรงพยาบาลพิมายประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง โดยเห็นได้จากผลลัพธ์ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพดังนี้

ผลเชิงปริมาณ

ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการ MBBI 19 ราย จาก 20 ราย มีระดับฮีโมโกลบิน A1C ลดลง

ผลเชิงคุณภาพ

ผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการ MBBI มีสติในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น ควบคุมอาหารได้ดีขึ้น

ผู้ป่วยมีสติในการออกกำลังกายมากขึ้น

ผู้ป่วยมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำ IF และการควบคุมอาหาร ทำให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวได้ดีขึ้น

ปัจจัยที่ทำให้โครงการประสบความสำเร็จ

- มีห้องสำหรับทำกิจกรรมโดยเฉพาะในโรงพยาบาล ทำให้บริหารจัดการง่าย
- การคัดเลือกผู้ป่วยที่มีความตั้งใจจริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เข้าร่วมโครงการ MBBI ทำให้ผลลัพธ์ออกมาดี
- บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ MBBI เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในคลินิก NCDs
- ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากรทีมโครงการ BPSC และทีมโรงเรียนเบาหวานวิทยา

บทสรุป

จากการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์ในการบูรณาการโปรแกรม MBBI ของโครงการ BPSC กับหลักสูตรการเรียนรู้อย่างยั่งยืนของโรงเรียนเบาหวานวิทยา ในครั้งนี้ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และทีมประชุม มีข้อเสนอแนะที่น่าสนใจในการพัฒนาแนวทางการบูรณาการในอนาคตดังต่อไปนี้

แนวทางการบูรณาการโปรแกรม MBBI กับโรงเรียนเบาหวานวิทยาเพื่อดูแลผู้ป่วย NCDs มีดังนี้

1. การจัดระบบบริการ สามารถทำได้ใน 2 ลักษณะ

1) การรวบบริการโดยจัดให้เป็นระบบบริการ 1 วัน

เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่อง Low Carb การออกกำลังกาย แล้วให้ผู้รับบริการออกแบบการใช้ชีวิตด้วยตนเอง โดยมีการติดตามผลภายใน 12 เดือน จะช่วยให้ผู้รับบริการควบคุมการเจ็บป่วย (Control) หรือไม่ต้องกินยาในอนาคตได้ (Remission) ซึ่งแนวทางนี้จะเหมาะสมกับบริบทของคนไทยที่ไม่ชอบมาโรงพยาบาลบ่อยครั้ง

2) ทำให้โปรแกรม MBBI เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรโรงเรียนเบาหวานวิทยา

ควรพัฒนาหลักสูตรของโรงเรียนเบาหวานวิทยาโดยให้ MBBI เป็นส่วนหนึ่งของ 5 ฐานการเรียนรู้ของโรงเรียนเบาหวานวิทยาโดยตรง (แทนที่จะเป็นเพียงกิจกรรมเสริม) เพื่อให้ผู้ที่มารับบริการ 1 วัน แล้วต้องการเรียนรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ได้ต่อยอดโดยเข้าเรียนรู้โปรแกรม MBBI เพิ่มเติม ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการมีทักษะในการควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น เสมือนเพิ่มช่องทางการส่งผู้รับบริการเข้าคลินิก MBBI นั้นเอง โดยเอาแนวคิดของ 4 Session ของโปรแกรม MBBI เข้าไปบูรณาการกับการจัดบริการ 1 วันดังกล่าว และทำให้เกิดเป็นแผนการสอนที่กลมกลืนกัน ตัวอย่างเช่น

ฐานที่ 1 รู้จักตนเองและสุขภาพ : เพิ่มเนื้อหาเรื่องความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพ และฝึกสมาธิเพื่อจัดการความเครียด

ฐานที่ 2-3 โภชนาการ : เน้นฝึกสติในการรับประทานอาหาร เช่น สดิก่อนกิน สดระหว่างกิน และสดหลังกิน เพื่อให้ผู้ป่วยเลือกอาหาร ควบคุมปริมาณ และรับรู้รสชาติอาหารได้ดีขึ้น

ฐานที่ 4 การออกกำลังกาย : สอนเพิ่มเติมเรื่องสติในการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ลดความรู้สึกเหนื่อยและเบื่อหน่าย

ฐานที่ 5 ตั้งเป้าหมายและสร้างแรงบันดาลใจ : เพิ่มเนื้อหาเรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การใช้สติในการควบคุมอารมณ์ และในการรักษาสัมพันธภาพ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืน

2. การคัดเลือกผู้เข้ารับบริการ

เนื่องจาก MBBI ต้องอาศัยความตั้งใจ ควรคัดเลือกผู้ป่วยที่มีความสนใจและตั้งใจจริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลแบบเฉพาะเจาะจง เช่น ผู้ป่วยที่มีปัญหาในการควบคุมอาหารหรือออกกำลังกาย

3. การดำเนินกิจกรรม MBBI

สามารถจัดกิจกรรม MBBI ในรูปแบบกลุ่ม โดยจัดให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม และติดตามความก้าวหน้าในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และควรมีนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้าน MBBI เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม เพื่อให้การฝึกเป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

4. บูรณาการ MBBI กับนวัตกรรมอื่นๆ

MBBI สามารถใช้ร่วมกับนวัตกรรมอื่นๆ ที่ได้ผลดี เช่น นวัตกรรมจากอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มุ่งเน้นการให้ผู้ป่วยมีบทบาทในการดูแลตนเอง การส่งเสริมการกินข้าวกล้อง และการใช้อุปกรณ์วัดจำนวนก้าวเดิน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมโรค NCDs

5. การวัดผล

ควรมีการติดตามและประเมินผลลัพธ์ของการบูรณาการโปรแกรม MBBI กับหลักสูตรโรงเรียนเบาหวานวิทยา โดยวัดระดับฮีโมโกลบิน A1C น้ำหนักตัว ความดันโลหิต พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม MBBI

6. บทบาทของบุคลากรทางการแพทย์

แพทย์ โดยเฉพาะแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน ส่งเสริม และแนะนำผู้ป่วยให้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม MBBI รวมถึงการให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ และติดตามผลการรักษา จึงควรสนับสนุนให้แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้นวัตกรรม MBBI และ Life Style Medicine มากขึ้น

7. การทำงานเป็นทีม

การบูรณาการโปรแกรม MBBI กับโรงเรียนเบาหวานวิทยา จำเป็นต้องอาศัยการทำงานร่วมกันเป็นทีมระหว่างแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักโภชนาการ และบุคลากรสาธารณสุขอื่นๆ เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุม

8. การขยายผล

หลังจากทดลองประเมินผล และปรับปรุงรูปแบบการบูรณาการโปรแกรม MBBI กับโรงเรียนเบาหวานวิทยาแล้ว ควรขยายผลสู่โรงพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุข และโรงเรียนเบาหวานวิทยาในพื้นที่อื่นๆ เพื่อให้ผู้ป่วย NCDs ได้รับประโยชน์จากโปรแกรม MBBI อย่างทั่วถึง

โดยสรุป โครงการบูรณาการนวัตกรรม MBBI กับโรงเรียนเบาหวานวิทยาที่โรงพยาบาล ิพมายแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการควบคุมโรคเบาหวานและส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย การพัฒนาโครงการและขยายผลไปยังพื้นที่อื่นๆ จะเป็นประโยชน์ต่อระบบสาธารณสุขไทยอย่างมาก

เรียบเรียงโดย นางสาวกณิณ กิตติรักษนนท์

โครงการ BPSC

ข้อมูลจากการสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงาน BPSC ระยะ 4

วันอังคารที่ 29 ตุลาคม 2567