

1. ชื่อผลงาน / โครงการพัฒนา : พลังชีวิต

2. คำสำคัญ : พลังสุขภาพจิต ผ่อนพักตระหนักรู้ รู้สึกดีกับตัวเอง มองโลกในแง่ดี

3. เป้าหมาย :

3.1 เพื่อให้ผู้ปกครองของผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาที่ใช้บริการหอผู้ป่วยครอบครัวมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นภายใน 2 สัปดาห์

3.2 เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นและมีความพร้อมในการให้บริการทุกวัน

4. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ :

หอผู้ป่วยครอบครัวให้บริการครอบครัวของผู้บกพร่องฯที่เป็นผู้ป่วยแรกรับทุก 2 สัปดาห์ บุคลากรต้องปรับตัวปรับใจเข้าหาผู้ใช้บริการใหม่ทุกรอบ การให้บริการอยู่ภายใต้ความเสี่ยงต่อการถูกร้องเรียนตลอดเวลาทำให้บุคลากรรู้สึกเครียด “เมื่อคนทำงานมีแต่ความทุกข์ ก็ยากนักที่จะไปทำให้ผู้ใช้บริการหรือผู้ป่วยมีความสุขได้” ผู้ใช้บริการที่เป็นผู้ปกครองของผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาก็เช่นกันเมื่อมีลูกหลาน ที่มีพัฒนาการช้า และถ้าไม่เคยเห็นใครเป็นแบบลูกหลานของตนเองยิ่งรู้สึกเป็นทุกข์ โทษตัวเอง ว่ามีแต่เรื่องแย่ๆ รู้สึกไม่ดีกับสิ่งรอบๆตัว

จากเดิมเราให้การดูแลสุขภาพจิตผู้ปกครองโดยการทำกลุ่มเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (ซึ่งย่อมาจากกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล กรมสุขภาพจิต) 1 ครั้ง(รูปแบบเต็มๆต้องทำต่อเนื่อง 12 กิจกรรม) ไม่ได้มีการติดตามต่อเนื่องว่าผู้ปกครองได้ปฏิบัติต่อหรือไม่ ดังนั้นโจทย์ที่ท้าทายของพวกเราก็คือ “จะทำอย่างไรให้ผู้ใช้บริการมีความสุขลดลงได้ภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ และทำอย่างไรให้ผู้ใช้บริการมีสุขภาพจิตที่ดี”

5. การเปลี่ยนแปลง : กิจกรรมพลังชีวิตประกอบด้วย

- ปฏิบัติการผ่อนพักตระหนักรู้ โดยบุคลากรทุกคนและผู้ปกครองคลายเครียดโดยการหายใจ การคลายกล้ามเนื้อ และ ผีกจินตนาการ งดภารกิจเกี่ยวกับผู้บกพร่องฯและงานประจำ เป็นเวลา 15 นาทีก่อนดำเนินกิจกรรมประจำวันทุกวัน
- ปฏิบัติการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง โดยให้ผู้ปกครองเขียนความรู้สึกดีกับตัวเองในวันนี้ ซึ่งทำทุกวันของสัปดาห์ที่ 2
- ปฏิบัติการมองโลกในแง่ดี โดยให้ผู้ปกครองเขียนสิ่งที่ตนเองมองโลกในแง่ดีในวันนี้ ทำทุกวันของสัปดาห์ที่ 2

6. การวัดผลและผลการเปลี่ยนแปลง :

วัดพลังสุขภาพจิตของผู้ปกครองและบุคลากรโดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต(RQ) พบว่าผู้ปกครองและบุคลากรมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น และจากการสัมภาษณ์บุคลากรพบว่า เป็นกิจกรรมที่ทำแล้วเป็นการดูแลจิตใจตนเอง สงบสติอารมณ์ ปลอ่ยวางความวุ่นวายต่างๆ มีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น ทำให้พร้อมที่จะให้บริการมากขึ้น รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่า เป็นกิจกรรมที่ทำแล้วเป็นการผ่อนคลาย ได้หันกลับมาดูแลตัวเองบ้างซึ่งเมื่อก่อนได้แต่ดูแลคนอื่น ระวังอารมณ์โกรธของตัวเองได้ดีขึ้น มีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมอื่นๆมากขึ้น

7. สรุปผลงานโดยย่อ : กิจกรรมพลังชีวิตเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้บริการและผู้ให้บริการปลอ่ยวางภารกิจ มาดูแลสุขภาพจิตของตนเองในช่วงเวลาสั้นๆ ทุกวัน ซึ่งประกอบด้วยการฝึกผ่อนพักตระหนักรู้ สร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง และการมองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น มีความพร้อมในการให้และใช้บริการมากขึ้น

8. บทเรียนที่ได้รับ : การฝึกการผ่อนคลายในรายที่มีความเครียดสูง/การเรียนรู้ซ้ำจำเป็นต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษนอกกลุ่มเพิ่มเติมด้วย และในช่วงที่ปฏิบัติผ่อนพักตระหนักรู้จะต้องดูแลผู้บกพร่องฯให้ปลอดภัยด้วยเพื่อลดสิ่งที่ทำให้ผู้ปกครองมีความกังวล

9. การติดต่อกับทีมงาน : นางณิราวรรณ กุลวงศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หอผู้ป่วยครอบครัว สถาบันราชานุกูล โทรศัพท์ 02-2454601 ต่อ 4416 มือถือ 081-9031502 e-mail : nirawun@hotmail.com