

LEAN

กระบวนการให้คำแนะนำ
ทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยมะเร็ง



“การขับเคลื่อนนโยบาย Digital Hospital ไม่เพียงแต่ลดความแออัด ในโรงพยาบาลเท่านั้น แต่ยังช่วยให้การรักษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประชาชนเจ็บป่วยน้อยลง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น

หมอกคนแรกก็คือตัวเราเอง

ฉะนั้นการดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ และไม่เครียด นอกจากจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เศรษฐกิจของประเทศเติบโตอีกด้วย”

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์
อธิบดีกรมการแพทย์

ที่มาของโครงการพัฒนา

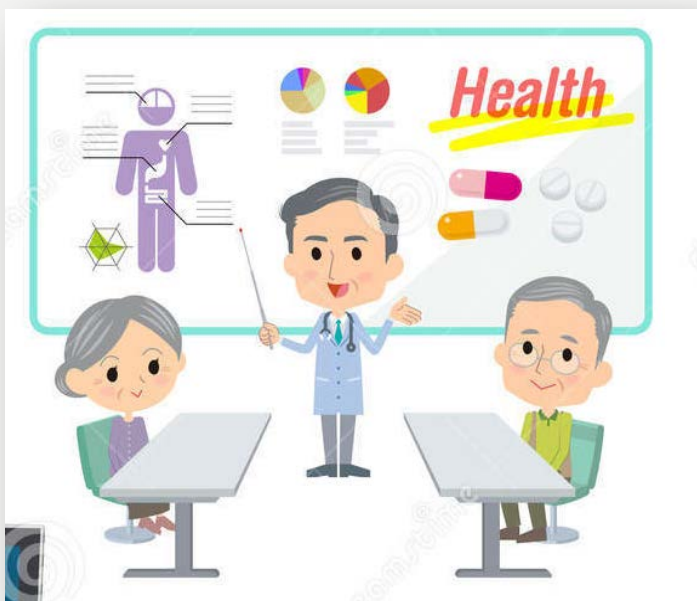
- ลดเวลาในการให้คำแนะนำที่สำคัญแก่ผู้ป่วย
- พัฒนาในการใช้ประโยชน์ของเทคโนโลยี
นำเทคโนโลยีมาใช้ในการทำงาน เพื่อให้เกิดความสะดวกในการทำงาน
- เพื่อเป็นแนวทางสื่อสารออนไลน์ในการเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพ
และการดูแลตนเองแก่ผู้ป่วย และประชาชนผู้สนใจ
- เพื่อตอบสนองตามนโยบาย Digital Hospital



ขั้นตอนการให้บริการผู้ป่วยภาวะแขนบวม




วัดเส้นรอบวงแขน เพื่อประเมินภาวะแขนบวม



ให้คำแนะนำความรู้

****ซึ่งใช้ระยะเวลาเฉลี่ยต่อราย 30 – 60 นาที
ใช้ทรัพยากรกระดาษต่อราย 1 - 2 แผ่น
(แผ่นพับออกกำลังกายข้อไหล่ และ
แผ่นพับการดูแลแขนข้างผ่าตัด)
ข้อจำกัดของแผ่นพับ ด้านเนื้อหา
การอ่านตัวอักษร ฯลฯ**



An illustration of a business meeting. Seven people are seated around a long table, engaged in discussion. Above them, a large glowing lightbulb with a brain inside is connected by dashed lines to various floating icons representing technology, news, and data. The background is dark blue with a grid pattern and faint 'dreamstime' watermarks.

ประชุมปรึกษาเพื่อหาแนวทางการพัฒนาระบบการให้คำแนะนำทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วย
โดยได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด สหวิชาชีพ และผู้ป่วย

กระบวนการพัฒนาใหม่

ผู้ป่วยทุกรายจะได้เข้ารับการวัดแขนเพื่อประเมินภาวะแขนบวม และได้ชมวีดีทัศน์ โดยมีเนื้อหา

- ❖ ภาวะแขนบวมคืออะไร
- ❖ ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดแขนบวม
- ❖ วิธีการดูแลแขนข้างผ่าตัด
- ❖ การบริหารกล้ามเนื้อข้อไหล่
- ❖ การพันผ้ายืดด้วยตนเอง

วีดีทัศน์ มีความยาวไม่เกิน 5 นาที

****ใช้ระยะเวลาเฉลี่ยต่อรายเฉลี่ย เหลือเพียง 10 - 20 นาที**

ลดการใช้ทรัพยากรกระดาษ

วีดีทัศน์ มีภาพ เสียง ภาษาบรรยายได้ภาพประกอบ



ช่องทางการเผยแพร่

ในรูปแบบ ของ QR Code VDO

Social Media

- Chanel YouTube : Rehabilitation NCI Thailand
- Facebook Fan Page :“หนูชมพู”
- **Facebook สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
- **Website สถาบันมะเร็งแห่งชาติ



การวางแผนสำหรับการวัดผล

- จัดทำแบบประเมินวัดผลความพึงพอใจของผู้ป่วยที่ได้ชมวีดีทัศน์
- ผู้ป่วยที่เข้ารับการวัดแขนเพื่อประเมินภาวะแขนบวม
จะได้ชมวีดีทัศน์“ภาวะแขนบวมภายหลังการผ่าตัดเต้านม”
และตอบแบบประเมินผลความพึงพอใจของผู้ป่วยหลังจากที่ได้ชมวีดีทัศน์
- สรุปการประเมินผล และรวบรวมข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
เพื่อปรับปรุงเนื้อหาในการจัดทำวีดีทัศน์
- สรุปผลความพึงพอใจของผู้ป่วย และเผยแพร่ตามช่องทางต่างๆ
- ประสานงานกับคลินิกศัลยกรรมเต้านม และหอผู้ป่วยหญิง 6
เพื่อแนะนำช่องทางการเผยแพร่วีดีทัศน์ความรู้สู่ประชาชน



แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อสื่อวีดีโอออนไลน์ เรื่อง “ภาวะแขนบวมภายหลังการผ่าตัดเต้านม”

วัตถุประสงค์

แบบประเมินนี้จัดทำขึ้นมา เพื่อวัดสมรรถนะในการให้บริการด้านการผลิตวีดีโอออนไลน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลตนเองทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม ความคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาและปรับปรุงการให้ให้ดียิ่งขึ้น กรุณา ระบุคำตอบโดยการใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับบริการ

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง 2. อายุ ปี
3. ผู้รับบริการเคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับ “ภาวะแขนบวมภายหลังการผ่าตัดเต้านม” หรือไม่
 1. เคย 2. ไม่เคย

ตอนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์ของผู้รับบริการก่อนชมสื่อออนไลน์และหลังชมสื่อวีดีโอออนไลน์ เรื่อง “ภาวะแขนบวมภายหลังการผ่าตัดเต้านม”

หัวข้อความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	พอใช้ (2)	ควรปรับปรุง (1)
1. ความรู้ความเข้าใจบทเรียนก่อนการใช้สื่อ					
2. ความรู้ความเข้าใจบทเรียนหลังการใช้สื่อ					

“หนูชมพู”

The Series

เคล็ดลับการดูแลตนเองในแบบฉบับสีชมพู



เพจ

ดูทั้งหมด



หนูชมพู

👍 ถูกใจ

สุขภาพ/ความงาม · 57 คนถูกใจเพจนี้

Chinnapat Na Nakorn และเพื่อนคนอื่นๆ อีก 26 คนถูกใจเพจนี้

เรื่องราวดีดีที่อ่านได้ง่าย...ในสเดดส์เดียว



“หนูชมพู”

ตัวการ์ตูน

สัญลักษณ์แทนเด็กหญิงช่างสงสัย?
อยู่กับคุณยายซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม

ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการเปลี่ยนแปลง

คือ มีข้อจำกัดพัฒนารูปแบบของการนำเสนอการเผยแพร่ วิดีทัศน์ผ่านช่องทาง
โซเชียลมีเดียที่นำมาใช้เป็นของใหม่ที่ผู้ป่วยยังไม่คุ้นเคย
ข้อซักถามของผู้ป่วยหลังชมวิดีโอทัศน์ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วยรายอื่นๆ

บทเรียนที่ได้รับ

ด้านการพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ทาง Social Media

1. เรียนรู้รูปแบบ และขั้นตอนการนำเสนอวีดีทัศน์
2. ผู้ป่วยบางรายมีข้อจำกัดในการรับชมวีดีทัศน์ ผ่าน network
3. การนำ **Social Media** มาใช้ให้เป็นประโยชน์ และมีข้อดีในเรื่องของการเข้าถึง ทันสมัย และผู้ป่วยสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองเป็นที่ดึงดูดให้ผู้ป่วยหันมาใส่ใจในการดูแลแขนขาตัดเพิ่มมากขึ้น
4. เป็นการใช้เวลาในการรอคอยแพทย์ตรวจได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย
5. จัดทำแนวทางการให้ความรู้สู่ประชาชนในเรื่อง การดูแลตนเอง โดยผ่านสื่อ **Social Media** ในเรื่องๆอื่นตามมา

บทเรียนที่ได้รับ

ด้านการพัฒนาคุณภาพการบริการ

1. การพัฒนาแนวทางให้ความรู้แก่ผู้ป่วยในเรื่องภาวะแขนบวมจากเดิม
2. เป็นการใช้เวลาในการรอคอยแพทย์ตรวจได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย
3. ผู้ป่วยสามารถตรวจพบภาวะแขนบวมที่สามารถดูแลแขนข้างผ่าตัดเบื้องต้นได้และไม่กระทบชีวิตประจำวัน
4. สามารถเผยแพร่ศูนย์มะเร็งเครือข่ายเห็นประโยชน์ นำไปใช้ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเพื่อได้รับการติดตามเฝ้าระวังภาวะแขนบวมภายหลังการผ่าตัดเต้านม
5. ลดเวลาที่เจ้าหน้าที่ใช้ในการให้คำแนะนำผู้ป่วย โดยสามารถให้ผู้ป่วยรับชมวีดีทัศน์และให้คำแนะนำเสริมในเนื้อหาที่ผู้ป่วยไม่เข้าใจเพิ่มเติม เฉลี่ยใช้เวลาเหลือเพียง 10 – 20 นาที

ทีมงานพัฒนางานเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ผู้จัดทำ : กภ.พลอยขวัญ ชูสนิท

ที่ปรึกษา: แพทย์หญิงมณี สุวรรณศิริกุล, กภ.สุกัญญา ยังหอกิจไพศาล

การติดต่อกับทีมงาน

ชื่อผู้สามารถติดต่อได้ : กภ.พลอยขวัญ ชูสนิท

ชื่อองค์กร : งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

ที่อยู่ : 268/1 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ถ.พระราม 6 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ : 02 – 202- 6800 ต่อ 1602