

โครงการคุณธรรมสร้างสุข

# ร้อยใจ ด้วยใจ ประสานใจ

## ปัญหาที่ยากแก่ความดีที่ยากทำ

### ปัญหา

ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่ต้องมารอตั้งแต่ตึก ตึกหนึ่งตึกสอง ไม่มีเจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงาน เจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงาน

### ความดีที่ยากทำ

ช่วยให้ผู้ป่วยคลายทุกข์ หรือกังวล ช่วยดูแล ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ช่วยเหลือคอย พยุงพาไปห้องน้ำ ตักอาหารให้

### กิจกรรม

ทุกเช้าประมาณ ๖ โมงเช้าถึง ๗ โมงเช้าของวันพุธ พฤหัสบดี ก็มางานจิตอาสา จะมาที่อาคารเบาหวานโรงพยาบาลบางมูลนาก เพื่อมาทักทาย พุดคุย ให้ผู้ป่วย และญาติ ได้คลายทุกข์ให้รับบริการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว คอยช่วยพยุงมาจาะเลือด ช่วยเหลือผู้ไม่มีญาติ พาไปห้องน้ำ ตักข้าวต้มให้ทาน คอยวัดความดันโลหิตเช้า ถึงเวลาประมาณ ๑๑ โมงครึ่งจะกลับบ้านไปพักผ่อน และร่วมอาสาเยี่ยมผู้ป่วยในหมู่บ้านเสมอ จนเป็นนิสัย วันไหนไม่ได้ไปเหมือนขาดบางสิ่งบางอย่างไป

### ผลสำเร็จ

1. ผู้ป่วยได้รับบริการเร็วขึ้น
2. ผู้ป่วยเริ่มมาสายกว่าเดิมไม่ต้องมาตีหนึ่ง ตีสอง ตีห้าก็มากัน
3. ผู้ป่วยและญาติมีจิตอาสาช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น
4. ผู้ป่วย ญาติ จิตอาสา มีความสุข
5. วันไหนที่จิตอาสาไม่ได้มาความรู้สึกเหมือนขาดอะไรบางอย่างในชีวิต หัวใจผู้สูงอายุที่ญาติส่วนใหญ่นำมาส่งไว้ จะกลับมารับอีกทีก็เที่ยงวัน



### อัตตลักษณ์

1. เมตตา
2. เสียสละ
3. รับผิดชอบ



### ความสุขของผู้รับ

ผู้ป่วยและญาติสุขภาพและสุขใจ

สุขภาพ ไม่ต้องกังวลว่ามีผู้ช่วยเหลือคอยพยุง มีผู้ดูแลเรื่องอาหาร ไปห้องน้ำ  
สุขใจ จิตใจสงบไม่กังวลใจเรื่องขาดผู้ดูแล มีผู้ช่วยเหลือ

### ความสุขของผู้ให้

- จิตใจเบิกบานที่ได้มาช่วยเหลือผู้ป่วย
- มีความสุข อิ่มบุญที่ได้กระทำ
- มีคุณธรรม





# ดูสิ ♥ ต่อยกาให้ ...ในรอกทาน ที่มา



การให้ หรือ ทาน มาจากคำว่า เสียดส: ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ พระพุทธองค์ ทรงสอนไว้ ทั้งนี้ก็เพราะชีวิตที่ดำรงอยู่ได้ ก็ต้องอาศัยการให้ ถ้าปราศจากการให้แล้ว ชีวิตไม่ว่าคน หรือสัตว์ ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้

การให้เป็นมงคลชีวิต ทั้งผู้ให้ และผู้รับ เป็นพลังความสุขที่เติมอ้อม ให้สิ่งงดงาม แก่ชีวิต

ในการทำงานห้องอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน จะได้พบกับผู้คนจำนวนมากที่มารักษา ไม่ว่าจะเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย หรือเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นความเจ็บป่วยที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น หน้าทีของเรา คือให้การดูแลรักษาโรค ความเจ็บป่วย ให้พ้นจากภาวะวิกฤต โดยไม่ลืมที่จะดูแลความทุกข์ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ป่วย และญาติไปพร้อมๆ กับ

เนื่องด้วยงานอุบัติเหตุ-ฉุกเฉินเปิดให้บริการตลอด 24 ชม ประกอบกับโรงพยาบาล ตั้งอยู่ไกลจากตลาด ร้านค้า ทำให้การเดินทางเป็นอุปสรรคสำคัญ เมื่อผู้ป่วย และญาติ มีความจำเป็นต้องใช้ปัจจัยพื้นฐาน หลายอย่าง เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

จากประสบการณ์ทำงานที่ผ่านมาทำให้ได้พบกับปัญหาหลายรูปแบบที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย ซึ่งเราก็ไม่เคยมองข้าม หรือปฏิเสธที่จะช่วยเหลือ หากเราสามารถช่วยได้ ผู้ป่วยบางคน เดินทางมาเพียงคนเดียว บางคนมากับเด็ก ที่ไม่สามารถละทิ้งการดูแลได้ บางคนอายุมาก ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย และเมื่อผู้ป่วยเหล่านี้มีความจำเป็นต้องใช้ปัจจัยต่าง ๆ จึงเกิด เป็นปัญหา และอุปสรรค เมื่อเราพบปัญหามั้ยครั้งขึ้น จึงวางแผนช่วยกันแก้ปัญหา ให้กับผู้ป่วยเหล่านี้ ร่วมกันจัดตั้งเป็นกองทุนรอกทาน โดยมีสิ่งของจำเป็นไว้ภายใน หน่วยงาน อาทิ นม กาแฟ อาหารสำเร็จรูป ทัชชู่ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป แม็กระกั๊งซื้อผ้า ในภายหลังได้มีผู้ร่วมบริจาคเงิน สิ่งของต่างๆ ร่วมด้วย

ความสุข ที่พวกเราได้รับอาจบรรยายออกมาเป็นคำพูดไม่ได้ แต่เรารู้สึกสุขใจ และ อิ่มใจทุกครั้ง ที่สิ่งเล็กๆ ที่พวกเราทำ เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ทำให้เรารู้ว่าการเป็นผู้รับ ว่าสุขใจแล้ว แต่การเป็นผู้ให้ กับอ้อมใจ สุขใจยิ่งกว่า....

สำหรับผู้รับ เพื่อตอบสนองความต้องการในการใช้ปัจจัยต่างๆ  
สำหรับผู้ให้ เพื่อพัฒนาจิตใจให้รู้จักการให้และแบ่งปัน

ความดี เมตตาต่อผู้อื่น เสียดส:แบ่งปันรู้จักการให้

ความสุข การเป็นผู้รับว่าสุขใจแล้ว การเป็นผู้ให้สุขใจยิ่งกว่า

**วันนี้เราจะไม่ถามว่าจะได้อะไรจากใคร  
แต่วันนี้เราจะให้อะไรกับใคร**



**หน่วยงานอุบัติเหตุ - ฉุกเฉิน  
โรงพยาบาลบางมูลนาก**



# โครงการโรงพยาบาลคุณธรรม กองทุนกัลยาณมิตร



## แรงบันดาลใจจากเรื่องที่เกิดขึ้น

ผู้สูงอายุอยู่กัน 2 คน ตา ชายอาชีพรับจ้างค้ายา 2 วัน ได้เงิน 400 บาท คนหนึ่งเจ็บป่วยต้องพามาโรงพยาบาลโดยเหมารถมาค่ารถมาส่ง 300 บาท รายจ่ายที่ ICU ต้องซื้อบัตรโทรศัพท์ติดต่อกลับ ผ้าเช็ดตัว สบู่ ทิชชู เงินจ้างรถกลับไม่มี ต้องนอนหน้าห้องตลอด ไม่มีที่นอนหมอนมุ้ง ไม่มีเงินซื้อข้าวกิน น้ำไม่ได้อาบ ไม่มีญาติมาดูแลเงินที่จ่ายได้จากรับจ้างค้ายา

สามีภรรยาหนุ่มสาวพาถูกอายุ 2 เดือน มาจากจังหวัดอื่น มารับจ้างเกี่ยวข้าวอาศัยในกระท่อมปลายนา 3 วัน ลูกมีอาการไข้สูง ชักเกร็งไม่มีเงินใช้จ่าย ถ้าเดินทางกลับไปจังหวัดที่อยู่อาศัย ไม่มีเงินค่ารถกลับ

หญิงสูงอายุ ญาติผู้ป่วยนำยาเดิมมาไม่ครบ โรงพยาบาลให้กลับไปเอายาเดิมที่บ้าน ไม่สามารถติดต่อญาติทางบ้านได้ ไม่มีเงินจ้างมอเตอร์ไซด์กลับไป แต่ถูกมองว่าไม่ให้ความร่วมมือ ไม่มีเงินซื้อข้าวกิน น้ำไม่ได้อาบ แม่บ้านอยู่ในค่าน้ำหอกร ค่ามอเตอร์ไซด์รับจ้าง 100-150 บาท ไม่มีรายได้เพราะต้องดูแลคนในบ้านที่เจ็บป่วย

ผู้ป่วยนอนใน ICU เจ้าหน้าที่จะทำความสะอาดร่างกายให้ แต่ให้ญาติต้องซื้อของใช้ประจำตัวผู้ป่วยมาให้ บางคนไม่มีเงินมา รอที่เหมามากก็ต้องขอจ่ายที่หลัง

ผู้ใหญ่ เด็กทารกป่วยต้องใช้ pampers ถ้าไม่ใช้จะเลอะเตียง/อุปกรณ์ที่ใช้ แต่ญาติมีฐานะยากจน บางคนประกอบอาชีพไม่ได้ เพราะสภาพร่างกายตนเอง และมีการะจากการดูแลผู้ป่วย

เด็กป่วยไม่มีของเล่น ไม่มีเงินซื้อนม

ผู้สูงอายุป่วย ไม่มีญาติมาเยี่ยม ให้กำลังใจ บางคนถูกหาานอยากมา แต่ไม่มีรถเดินทาง แอบมองเตียงข้างๆ ที่มีลูกหาานมาเชื่อมพร้อมของกินมากมาย

## ความดีที่ได้ทำระแวก

เกิดจากความเมตตา เห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือตามกำลังเงินของแต่ละคน ซื้อบัตรโทรศัพท์ไว้ในหน่วยงาน เพราะเงิน 50 บาท มีความหมายกับตาชายแก่ ๆ บริจาคเงินเป็นค่ารถกลับบ้าน ซื้ออาหารมาฝาก โดยผลัดกันซื้อ ถ้ามาขึ้นแวรบายจะซื้ออาหาร ขนมมื่อเย็นมาฝาก ขึ้นแวรเข้าซื้ออาหารมื่อเช้ามาฝาก ลงแวรติด ชื่อมื่อกลางวัน มาให้ บางคนถามผู้ป่วย หรือญาติอยากกินอะไรบ้างจะซื้อมาฝากเพิ่มความเต็มใจ บริจาคสิ่งของที่ลูกตนเองโคแล้วไม่ได้ใช้ ซื้อของใช้ประจำตัวผู้ป่วยให้ บริจาค pampers เด็กและผู้ใหญ่

## ความดีที่ทำมาต่อเนื่อง

ธารน้ำใจจากเจ้าหน้าที่ ICU เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ บางคนมีเงินน้อยก็ขอร่วมสมทบเป็นครั้งคราว แต่ขอมีส่วนร่วมเป็นเหตุผลที่ติดตั้งกองทุนขึ้นมา เพื่อให้ทุกคนมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์มากกว่าการให้การพยาบาล บริจาคครั้งละ 1 บาท รวมกันก็ได้พอที่จะช่วยเหลือผู้ยากไร้ในขณะเจ็บป่วย ทุกข์ยาก และวาระสุดท้ายของชีวิต

## แนวคิด การบริหารที่ใส่ใจต่อความเป็นมนุษย์

ความเจ็บป่วยเป็นโอกาสของมนุษยธรรม

ความดีมีสรรพคุณเอื้อยหาความทุกข์ได้

## ผลสำเร็จ

เป็นการสอนให้รู้สึกตนเองมีคุณค่าที่ช่วยเหลือคนมากกว่าการทำหน้าที่การงาน รู้สึกภาคภูมิใจที่ยังมีความสามารถทำงานได้และมีรายได้จากการทำงาน ควบได้ที่ยั่งยืนและอดทนก็สามารถทำงานต่อไปได้ รู้จักวางแผนชีวิต ทำงานด้วยความสุขมีเรื่องภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือมาพูดคุยกันขณะปฏิบัติงาน เงินจำนวนหนึ่งนำมาทำเหรียญไปรหาาน มีหน่วยงานอื่นมาขอไปใช้ และมีหน่วยงานบริหารทั่วไปที่ช่วยทำเหรียญมาบริจาคให้ด้วย

## ความผูกพันกับเพื่อนมนุษย์

สุขใจเมื่อให้บริการ ช่วยเหลือจนวาระสุดท้ายของชีวิต กลับมาเยี่ยมเยือนและขอบคุณทีมงาน





# แบ่งปันน้ำใจแค่... ผู้ป่วยและญาติ

หน่วยงานผู้ป่วยใน 2 รพ.บางมูลนาก อ.บางมูลนาก จ.พิจิตร

## ความเป็นมา

5 ปี 2 เดือน 19 วันที่ผ่านมา หน่วยงาน IPD2 ได้รับดูแลผู้ป่วยชายรายหนึ่งช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ญาติปฏิเสธที่จะรับไปดูแลที่บ้าน สังคมสงเคราะห์ที่ต้องการให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองได้ก่อนจึงจะรับไปดูแลภาระหน้าที่ทุกอย่างในการดูแลผู้ป่วยจึงตกอยู่กับหน่วยงาน เจ้าหน้าที่และญาติผู้ป่วยร่วมกับบริจาคเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลซื้อเครื่องอุปโภค บริโภคต่างๆเช่นขนมหวาน สบู่ ผ้าเช็ดตัว กระดาษชำระ แผ่นรองอนามัย อุปกรณ์คัดผมชายและของใส่บาตร ในวันสำคัญต่างๆเป็นต้น เจ้าหน้าที่ทุกคนในหน่วยงานให้การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยด้วยความห่วงใย เมตตา เอื้ออาทร ปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จนวาระสุดท้ายผู้ป่วยมาถึง วันที่ 10 สิงหาคม 2557 ผู้ป่วยได้เสียชีวิตลงอย่างสงบ เมื่อผู้ป่วยเสียชีวิตได้ติดต่อบริจาคเงินเพื่อนำศพไปประกอบพิธีทางศาสนาต่อไปเจ้าหน้าที่ทุกคนในหน่วยงานมีความเห็นว่าควรนำเงินที่เหลือจากการดูแลผู้ป่วยจำนวน 5,460 บาท มาจัดตั้งกองทุนเพื่อให้การช่วยเหลือผู้ป่วย และญาติที่ขาดแคลนโดยใช้ชื่อกองทุนว่า **"แบ่งปันน้ำใจแค่...ผู้ป่วยและญาติ"**



**วัตถุประสงค์** เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่ขาดแคลน

**กลุ่มเป้าหมาย** 1. ผู้ป่วยไม่มีญาติ / ผู้ดูแล 2. ญาติผู้ป่วยที่ขาดแคลน

**กิจกรรม** 1. มอบหมายผู้รับผิดชอบจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของกองทุน



จัดตั้งกองทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติ

2. รับบริจาคเงินและสิ่งของเครื่องใช้จากผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่อื่นๆ



3. กำหนดกิจกรรมในการใช้เงินบริจาค

- 3.1 ซื้อเครื่องอุปโภค บริโภคต่างๆเช่น ขนมหวาน สบู่ ผ้าเช็ดตัว กระดาษชำระ แผ่นรองอนามัย และเสื้อผ้าเมื่อจำเป็นยกกลับบ้านเป็นต้น
- 3.2 ซื้อยาที่ไม่มียาในโรงพยาบาลเช่น Danzen
- 3.3 ค่ารถโดยสารเมื่อผู้ป่วยกลับบ้าน
- 3.4 ให้ผู้ป่วยนำศพไปเมื่อต้องส่งศพไปรักษาที่โรงพยาบาลอื่น
- 3.5 จัดเตรียมของใส่บาตรในวันสำคัญต่างๆ
- 3.6 จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรช่วงเทศกาลขึ้นปีใหม่ เพื่อความเป็นสิริมงคลโดยร่วมกับผู้ป่วยและญาติ
- 3.7 จัดเตรียมดอกไม้ ธูป เทียนและเหรียญโปรยทานเมื่อผู้ป่วยเสียชีวิต



## ปัจจัยความสำเร็จ

1. พลังแห่งคุณธรรม (เมตตา เสียสละ รับผิดชอบ)
2. ความรู้ ความสามารถและความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยและญาติ
3. การสนับสนุนจากผู้ป่วยญาติผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่อื่นๆในโรงพยาบาล

## ความสุขที่ได้รับ

1. ตีใจเมื่อเห็นรอยยิ้มของผู้ป่วยและญาติหลังจากได้รับของที่จัดเตรียมไว้ให้ภาคภูมิใจ
2. รู้สึกยินดีกับผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่อื่นๆที่มีส่วนร่วมในการจัดตั้งกองทุน
3. สุขใจที่ได้เป็นผู้ให้และเสียสละ





## โครงการความดีที่อยากทำ

# “ รอยยิ้มจากการแบ่งปัน ”

**บทนำ** ความดีมีอยู่ทุกที่ ที่เราอยากทำ การให้บริการเพื่อให้ผู้ป่วยและญาติ ตลอดจนผู้รับบริการอื่น ๆ ให้ได้รับความสะดวกสบาย ในขณะที่มาพักรักษาดูแลจากแพทย์ และพยาบาลในโรงพยาบาล เป็นสิ่งที่พวกเราชาวห้องคลอดรู้สึกยินดีที่เป็นส่วนหนึ่งของโรงพยาบาลในการช่วยเหลืออำนวยความสะดวก และดูแลผู้ป่วยและญาติ

### แรงจูงใจ

การเกิดมุมบริการผู้ป่วย เกิดขึ้นจากใจที่อยากทำของเจ้าหน้าที่ห้องคลอด จากการที่ปัจจุบันโรงพยาบาลไม่มีการบริการช้อนสำหรับรับประทานอาหารให้กับผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยมานอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล ในบางราย ไม่ได้จัดเตรียมของใช้ที่จำเป็นมา เราจึงมองเห็นความไม่สะดวกของผู้ป่วย โอดเอียงจึงได้เริ่มเกิดขึ้นจากเจ้าหน้าที่คนหนึ่งในหน่วยงาน ( คุณสมศรี จันทร์ทอง ) พูดออกมาว่า “ นำส่งสารคนไข้ละ เค้าไม่มีช้อนมา อาหารก็มาแล้วแต่ไม่มีช้อน บางคนก็ไม่มีญาติไปหาซื้อ เราหาช้อนมาไว้สำรองในหน่วยงานดีไหม ” จากนั้นก็ได้มีการจัดซื้อไว้ที่ห้องพยาบาล แต่ก็พบว่าผู้ป่วย และญาติบางคนก็ไม่กล้าเข้ามาขอ



จึงเกิดความคิดกันใหม่ว่า  
ถ้าเงินเราจัดวาง ช้อนไว้  
ณ จุดที่มองเห็นและติด  
ป้าย “มุมบริการ” ไว้



สิ่งที่ติดตามมา เจ้าหน้าที่ใน  
หน่วยงาน ก็จัดหาของมาบริการ  
เพิ่มเติม เช่น นม,ขนม,อาหาร-  
เสริม ( ชิงน้ำรูน้านม )

### คุณธรรมที่ใช้

การแบ่งปันความเมตตา  
ให้กับผู้ป่วยและญาติ



### ผลความดีที่ได้รับ

มีผู้ป่วยและญาติมาใช้บริการช้อนรับประทานอาหาร 72 อัน  
ใน 3 เดือน ( ก.ค - ก.ย )

มีญาติชื่นชม , ผลไม้ มาร่วมบริการด้วย

ความมีเมตตาเอื้อเฟื้อต่อผู้ป่วยและญาติ เป็นคุณธรรมที่พวกเรา  
ชาวห้องคลอดรู้สึกมีความสุขที่ได้ แบ่งปันสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในการ  
อำนวยความสะดวกเห็นผู้ป่วย และญาติมีรอยยิ้มตอบกลับมา  
ให้พวกเรา



# เรื่อง รังสีคลายทุกข์

## หน่วยงาน

รังสีการแพทย์ โรงพยาบาลบางมูลนาก จ.พิจิตร

## สมาชิกทีม

1. นางสาวพิมพ์อร ชุมภูบาง
2. นางนงนุช เสาไอสง
3. นางสาวลีนี สำเนาทอง ที่ปรึกษา



## ปัญหาที่อยากแก้ ความดีที่อยากทำ

อยากช่วยผู้รับบริการเรื่องที่เป็นร่างกาย ป่วยใจ ให้ คลายทุกข์ มองใส

## กิจกรรมพัฒนาคุณภาพ

1. ยึดหลักทศกัณฐ์คอยสอบถามอาการของผู้รับบริการ
2. รับฟังเรื่องราวหรือปัญหาที่ผู้รับบริการอัดอั้นในใจทุกข์ในใจ ด้วยความรักความเมตตากรุณา
3. พยายามปลอบใจ ให้กำลังใจ
4. ชักชวนพูดคุยให้ผู้รับบริการรู้สึกเป็นกันเองเพื่อให้ผู้รับบริการกล้าที่จะระบายสิ่งที่ทุกข์ใจ

## ผลสำเร็จ

- ผู้รับบริการมีอารมณ์ดีขึ้น ยิ้มได้ หัวเราะได้ ผ่อนคลายความเครียด
- ผู้รับบริการมีความรู้สึกที่ไม่ห่างเหินกับเจ้าหน้าที่รู้สึกเป็นกันเอง กล้าที่จะบอกเล่าความทุกข์ทางกายทางใจ ทำให้ผู้รับบริการคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคที่จะเกิดขึ้นกับผู้รับบริการ
- เมื่อความทุกข์ทางใจลดลงสุขภาพใจดีขึ้น ทำให้สุขภาพทางกายของผู้รับบริการดีขึ้น

## ความสุข

- ผู้รับบริการสุขใจที่มีผู้อื่นรับฟังความทุกข์ของคนทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ผู้รับบริการสุขใจที่ยังมีคนให้กำลังใจในการดำรงชีวิต
- เจ้าหน้าที่มีความสุขที่ได้แบ่งเบาความทุกข์ของผู้รับบริการ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเอื้ออาทรต่อกันและกันของผู้รับบริการดีขึ้น

## หลักการหรือหลักคิดที่ช่วยให้ประสบผลสำเร็จ

ความทุกข์ทางกายและสภาพจิตใจที่เปราะบางมักทำให้ผู้ป่วยแสดงอาการหงุดหงิด ออกมาได้ง่ายเราสามารถช่วยเขาได้ด้วยการออกนอกคลื่นมีเมตตา ไม่แสดงความขุ่นเคืองดูเฉยๆคอยได้กลับไปพยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา ความสงบและความอ่อนโยนของเราจะช่วยให้ผู้ป่วยสงบนิ่งลงได้เร็วขึ้น





โครงงาน คุณธรรม สร้างสุข

# เรารักเสียสละ

ปัญหาที่ยากแก้ความดีที่ยากทำ

### ปัญหา

ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่ต้องมารอดตั้งแต่ตึกตึกหนึ่งตึกสอง ไม่มีผู้อาสาดูแลก่อนเจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงาน ช่วงรอเจียบเหวา หงุดหงิดที่ต้องรอเจ้าหน้าที่มาจะเลือก หกถึงเจ็ดโมงเช้า มีช่วงว่างการรอนานเกินไป



### ความดีที่ยากทำ

ร้องเพลงขับกล่อมผู้รักเสียงเพลง มีดนตรีในหัวใจ จะได้มีความสุข ไม่เครียด ญาติ และผู้ป่วยสามารถ แสดงออก ร่วมร้องเพลงได้



### กิจกรรม

ทุกเช้าประมาณ ตีห้าไม่เกินหกโมงเช้าของวันอังคาร พุธ พฤหัสบดี ทีมงานจิตอาสาจะไปที่อาคารเบาหวาน โรงพยาบาลบางมูลนาก เพื่อมาทำกาย พูดคุย ขับกล่อม ด้วยเสียงเพลงเบาๆ ด้วยทีมจิตอาสา ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล



### ผลสำเร็จ

1. ผู้ป่วยและญาติได้รับฟังเสียงเพลง
2. ผู้ป่วยได้ร่วมร้องเพลงกับจิตอาสา
3. ญาติได้ร่วมร้องเพลงกับจิตอาสา
4. ผู้ป่วยและญาติลดความเครียดได้
5. ผู้ป่วย ญาติ จิตอาสา มีความสุข
6. วันไหนที่จิตอาสาไม่ได้มา มีความรู้สึก เหมือนขาดอะไรบางอย่างในชีวิต

### ความสุขของผู้ให้

ผู้ป่วยและญาติสุขภาพและสุขใจ ผู้ป่วยและญาติมีโอกาสสร้างกิจกรรมร่วมกัน

### ความสุขของผู้รับ

จิตใจเบิกบานที่ไดมาช่วยเหลือผู้ป่วย มีความสุข อัมบุญที่ไดกระทำ มีคุณธรรม เห็นผู้ป่วยและญาติมีความสุขเราก็สุขด้วย



### อัตตลักษณ์

1. เมตตา
2. เสียสละ





## ชื่อโครงการ

# JUMPER ดีกว่าเดิน



### สภาพปัญหา

เนื่องจาก เจ้าหน้าที่ที่ต้องเสียเวลาในการกรอกเอกสาร รวบรวม ฝากส่งที่ สสอ. เพื่อกระจายข้อมูลลง รพ.สต. ทำให้การเยี่ยมบ้านล่าช้า ข้อมูลไม่ครบถ้วนสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการส่งรวมถึงกระดาษและหมึก

### ความดีที่อยากทำ

1. อยากให้ประชาชนได้รับบริการที่รวดเร็วขึ้น
2. อยากรลดภาระงานเจ้าหน้าที่ ประมวลผลได้ง่าย ใช้เวลาน้อย
3. อยากรลดการใช้กระดาษและหมึก ประหยัดค่าส่ง



### กิจกรรม

1. เสนอประเด็นชวนคิดปัญหาการเยี่ยมบ้านในพื้นที่
2. นำประสบการณ์ที่เคยทำแล้วถูก Hack มาแลกเปลี่ยน
3. รวบรวมโปรแกรมเมอร์ในจังหวัดพิจิตรมาเขียนและพัฒนาโปรแกรม
4. ทดลองใช้และต่อยอดโปรแกรมตามความต้องการของผู้ใช้ ผลิตต้นแบบให้มีการใช้งานทั้งจังหวัดพิจิตร
5. สอนการใช้งานและเป็นที่ปรึกษาให้กับเจ้าหน้าที่
6. ติดตามประเมินผลเพื่อพัฒนาต่อไป

### ผลสำเร็จ

โปรแกรมใช้งาน  
ได้สำเร็จ  
ขยายผลทั้งจังหวัดพิจิตร

### คุณธรรมที่ใช้

เสียสละ  
อดทน  
มีน้ำใจ



### ความสุขที่ได้

เป็นความภูมิใจที่ได้ใช้ความสามารถมา  
เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อให้เจ้าหน้าที่  
ใช้งานได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว  
และช่วยประหยัดกระดาษ หมึกอีกด้วยนะ





# น้ำอุ่นผสมน้ำมันมะนาว เช็ดตัวลดไข้

หอผู้ป่วยหญิง โรงพยาบาลบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร

**ความดีที่อยากทำ** น้ำมันมะนาวผสมน้ำอุ่นเช็ดตัวลดไข้ในเด็กได้ผลดีใช้ลงเร็ว น้ำมันผิวมะนาวจัดเป็นอโรมาเทอราปี เพิ่มการไหลเวียน ทำให้ผู้ป่วยสบายด้วย



### การดำเนินงาน

1. ใช้มะนาวซึ่งเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน นำมาผ่าครึ่งออกต้องผ่าได้น้ำ และ บีบได้น้ำ เพื่อให้ได้น้ำมันจากผิว มะนาวด้วย ผสมกับน้ำอุ่น อุณหภูมิ 38°C ปริมาณ 2,000 CC



2. นำน้ำที่ผสมน้ำมันมะนาวแล้วเช็ดตัวลดไข้เด็ก ตามขั้นตอนการเช็ดตัวลดไข้ จะได้ผลดีกว่า น้ำอุ่นธรรมดาประมาณ 2 เท่าตัว



### ความสุขที่ได้รับ

ได้เห็นรอยยิ้ม จากผู้ปกครองที่ถูก ใช้ลดลงเร็ว ไม่มีอันตรายต่อสมอง จากอาการชัก



**บทเรียนที่ได้รับ**  
ความภาคภูมิใจที่ได้นำ ภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ ประโยชน์ในการดูแลผู้ป่วย

กิจกรรมที่ช่วยให้ประสบผลสำเร็จ  
“ พรหมวิหาร 4 ”  
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

### ทีมงาน

นางสาวทัศนีย์ ญาณกิจ ที่ปรึกษา  
นางพัชรินทร์ ชัยเฉลิมวุฒิมงคล บุคลากรงานหอผู้ป่วยหญิง





# ทานน้ำใจ

ผู้ป่วย ผู้รับบริการที่มาใช้บริการผู้ป่วยนอกส่วนใหญ่จะเดินทางกันมาแต่เช้า เพื่อต้องการได้รับบริการเป็นคิวแรกๆจะได้ไม่ต้องคิดเที่ยง ส่วนใหญ่จึงมักจะไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามา บางคนแพทย์นัดเจาะเลือดก็ต้องงดน้ำและอาหารก่อนเจาะเลือด ทางโรงพยาบาลก็จะมีเตรียม น้ำหวาน น้ำเพื่อสุขภาพเพื่อบริการผู้ป่วย ผู้รับบริการที่มีจำนวนมาก เพื่อจะได้ช่วยผ่อน คลายในขณะที่รอรับบริการและเกิดความพึงพอใจในบริการของโรงพยาบาล



ต่อมาพี่ใหญ่ของงานเรา(เจี๊ไพบ) ปกติเป็นคนชอบทำบุญ ไปทำบุญที่วัดทุกวันพระ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับลูกซึ่งไปปฏิบัติธรรมกลับมาว่า การทำบุญ ถือศีลภาวนาอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ควรบริจาคทานให้ผู้อื่น หรือผู้ที่ค้ำค้ำกว่าด้วยใจที่อยากทำด้วย จึงจุดประกายความคิดโดยเริ่มจากการหาของกิน ขนม ผลไม้เท่าที่สามารถจะหาได้มาแจกให้ผู้รับบริการ รวมถึงเจ้าหน้าที่ที่ได้รับประทานทุกเช้า ซึ่งต่อมามีผู้จิตศรัทธาทั้งผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่ในงาน นอกงานร่วมด้วยช่วยกันบริจาคเป็นทรัพย์สินบ้าง ของกินบ้าง ขนม ผลไม้ ทำให้ผู้รับบริการได้รับประทานได้มีของทานกันทุกเช้า รวมถึงเจ้าหน้าที่ด้วยส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจ บรรยากาศการรอตรวจที่งานผู้ป่วยนอกจึงค่อนข้างผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด เกิดความสุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ





ทีมผ่าตัด

มาด้วยใจ



ร่วมแรง...



ร่วมใจ...



มี...ความสุข





# ใจมาแรง

ไม่วายเว้น...แม้การพัฒนาภูมิทัศน์ในวันหยุด  
ที่พอองเพื่อน พี่น้อง ครอบครัว คู่มทใจ  
ร่วมรังสรรค์สิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้น  
...คนงดงาม องค์กรงดงาม...



กลุ่มภารกิจประกันสุขภาพ



# เติมใจ ใส่รอยยิ้ม



กลุ่มงานโภชนศาสตร์ กลุ่มภารกิจการพยาบาล  
โรงพยาบาลบางมูลนาก

## ความเป็นมา

ในการปฏิบัติงานในแต่ละวัน มีหน้าที่ปรุงอาหาร จัดเตรียมอาหารบริการผู้ป่วยของโรงพยาบาลบางมูลนาก ได้เห็นสภาพผู้ป่วย ผู้มารับบริการที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคทางใจ ทำให้อายากเห็นรอยยิ้มของผู้ป่วย และญาติ อยากจะช่วยเหลือบรรเทาความทุกข์ แม้ว่าจะต้องเสียสละแรงกาย และแรงใจในวันหยุดงานก็ตาม

## กิจกรรม

- บริการน้ำดื่มและสละกรรพียส่วนตัว ชื่อผลไม้มาแบ่งปันผู้ป่วย/ญาติ
- สร้างความบันเทิงให้กับผู้ป่วยและญาติ โดยร้องเพลงและพูดคุยให้กำลังใจ
- สร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยและญาติ เลิกสารเสพติด เช่น บุหรี่ และกัญชา แสดงออก (มีผู้ป่วยร่วมร้องเพลงด้วย)

## ผลลัพธ์

ด้านรับบริการ ➡ มีความสุข มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ

ผู้ให้บริการ ➡ มีความสุขที่ได้ทำ เข้าลัทธิธรรม เมตตาและเสียสละ



เชอผู้เขียนผล:

นางเด็ร้อวัลลัษ ดัฒมิ



# ตุ๊กตาไล่ยุง



тикผู้ป่วยพิเศษ

โรงพยาบาลวชิรเมulanak จ.พิจิตร



## ความดีที่ออกจากใจ

ต้องการให้ผู้ป่วยได้เกิดความสุขสบายทั้งกายและใจได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ เปรียบเสมือนได้อยู่บ้านของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยหายจากการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น

## ปัญหาที่ออกจากแก้ม

เราพบว่าปัญหาเรื่องยุงนี้เกิดขึ้นมานาน วิธีการแก้ไขก็ทำมาหลายวิธี ทั้งฉีด พ่นหมอกควัน ฉีดยากันยุง ปิดรูรั่วที่ยุงจะเล็ดลอดเข้ามา ก็ยังไม่หมดปัญหาซะที โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน จะพบว่ายุงเพาะพันธ์เยอะมาก ๆ จนเราได้ค้นพบการไล่ยุง โดยใช้การบูรจึงนำมาใส่ในห้องผู้ป่วย ผลที่ได้คือ ทั้งยุงและแมลงหนีเลย เราจึงคิดค้นรูปแบบการบูรน่ารักไว้ในห้องผู้ป่วยทุกห้อง ซึ่งได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์จากเจ้าหน้าที่และผู้ป่วยค่ะ



นำก้อนการบูรใส่ในถุงเท้า ส่วนที่ 1 แล้ว ใจึงโยงยางรัด และนำส่วนที่ 2 มาพันเป็นหมวก



นำเจีอกผ้า มามัดปม ที่คอตุ๊กตา ทำเป็นแขน และขาตุ๊กตา



ตกแต่งหน้าตุ๊กตาได้ตามใจชอบ

ตัดถุงเท้าตรงส่วนเส้นเท้า ออกจะได้ถุงเท้าเป็น 2 ส่วน

## ความสุขที่ได้รับ

เจ้าหน้าที่ตึกพิเศษทุกคนมีความสุขที่เห็นผู้ป่วย และญาติมีความสุขพักผ่อนได้อย่างสบายโดยไร้ยุง



## บทเรียนที่ได้รับ

เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติ สามารถไล่ยุงได้ โดยไม่ต้องใช้สารเคมี ได้เห็นรอยยิ้มของผู้ป่วยและญาติเมื่อมีตุ๊กตาการบูรน่ารักอยู่ในห้อง



## คุณธรรม

เรื่อง ความเมตตาต่อผู้ป่วย อยากให้เขาพ้นทุกข์ เกิดความสุขสบายกาย ไม่ต้องถูกยุงกัดไม่กังวลใจว่าถ้าถูกกัดแล้วจะเป็นไข้เลือดออกไหม อีกทั้งยังไม่ต้องฉีดสีหล้า แล้วการบูรก็ช่วยกระตุ้นความรู้สึกและทำให้จิตใจสงบ และปลอดภัย ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและทำให้ตื่นตัวด้วยค่ะ





เมื่อหมอผ่าตัดต้องกลับมา....

ช่วยพัฒนาบ้านเกิด



นับเป็นโอกาสดีของชาวบางมูลนาก  
ที่ได้รับสิ่งที่ดีๆ จากทีม RFS นำโดย  
อาจารย์ พญ.เยาวนุช คงด้าน ในการปรับปรุง  
ห้องผ่าตัด ห้องคลอด ห้องแยกโรค การสอบเทียบ  
เครื่องมือ ขอขอบคุณ จากชาวบางมูลนาก





# จิตอาสา ผู้สูงอายในชุมชน



รู้สึกดีใจ ภาคภูมิใจ  
ที่ได้ช่วยเหลือสังคม

จะทำต่อไป  
จนกว่า  
สุขภาพ  
จะไม่เอื้อ  
อำนวย



จะทำต่อไปถ้าเวลา  
และสุขภาพไม่เป็นอุปสรรค



มีความสุข ภาคภูมิใจ  
ที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ  
ทุกคน ให้ความร่วมมือ  
และ จะพัฒนา  
ชมรมผู้สูงอายุต่อไป



ดีใจและมีความสุข  
ที่ได้ดูแลคนในชุมชน  
จะทำงานต่อไปจนกว่า  
สุขภาพไม่เอื้ออำนวย



จะทำกิจกรรมนี้ต่อไป  
เพราะรู้สึกว่าเป็นหน้าที่  
ที่ได้รับมอบหมาย จากคน  
ในชุมชน จะทำให้ดีที่สุด



มีความสุข  
มีความสุขสบายใจ  
ที่ได้ช่วยเหลือคน  
ในชุมชน ทำให้  
รู้สึกว่าตนเอง  
มีคุณค่าต่อสังคม  
และจะทำงานต่อไป



อยากทำงานให้ชุมชน และสังคม  
ต่อไป โดยเฉพาะเรื่องความสามัคคี  
ซึ่งเป็นรากฐานที่ทำให้ประสบความสำเร็จ



คนในชุมชนสุขภาพดี  
มีความรักสามัคคี  
เอื้ออาทรกันและกัน

กลุ่มงานภารกิจเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการปฐมภูมิ  
โรงพยาบาลบางมูลนาก



## รับผิดชอบ

### ชื่อผลงาน **ตรวจก่อนส่ง ได้ผลไว ไม่สิ้นเปลือง**

**ปัญหา :** การเก็บเสมหะส่งเพาะเชื้อที่มีลักษณะไม่เหมาะสม ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณ ผลที่ได้ก็ช้า และไม่เกิดประโยชน์ต่อการรักษา

**กิจกรรมที่ทำ :** เสมหะที่ส่งเพาะเชื้อทุกราย จะต้องย้อมสีแกรม เพื่อดูว่าเสมหะมีความเหมาะสม ถูกต้อง สมควรที่จะส่งเพาะเชื้อต่อไปหรือไม่ หากไม่เหมาะสม ก็จะได้มีการแก้ไข หรือขอเก็บเสมหะใหม่

#### ขั้นตอนการคัดกรองลักษณะเสมหะ:

1. ย้อมสีแกรมเพื่อคูนึกเลือดขาว (WBC) และ เซลล์เยื่อ (epithelial cell) เพื่อคัดกรองว่าเป็นเสมหะที่เหมาะสมต่อการส่งเพาะเชื้อ
2. ลักษณะเสมหะที่เหมาะสมต่อการเพาะเชื้อ พบเม็ดเลือดขาว (WBC) มาก แต่มีเซลล์เยื่อน้อย ในสัดส่วน เม็ดเลือดขาว (WBC) : เซลล์เยื่อ (epithelial cell) > 10 : 1 หรือ มี เซลล์เยื่อ (epithelial cell) < 25 / กำลังขยาย 10 x



ลักษณะเสมหะที่เหมาะสม พบเม็ดเลือดขาว (WBC) จำนวนมาก

3. ลักษณะเสมหะที่ไม่เหมาะสมมีน้ำลายปนเมื่อย้อมสีแกรม จะไม่พบเม็ดเลือดขาว (WBC) หรือพบน้อยแต่มีเซลล์เยื่อ (epithelial cell) จำนวนมาก



ลักษณะเสมหะที่ไม่เหมาะสม พบเซลล์เยื่อ (epithelial cell) จำนวนมาก

#### ผลสำเร็จ

	ระยะเวลา	ส่งเสมหะทั้งหมด (ราย)	ส่งเสมหะเพาะเชื้อทั้งหมด (ราย)	อัตราการส่งต่อ
ก่อนปฏิบัติ	1 พ.ค. 56 - 28 ก.พ. 57	96	96	100 %
หลังปฏิบัติ	1 มี.ค. 57 - 30 ก.ค. 57	138	98	71 %

จากการส่งเสมหะเพาะเชื้อทั้งหมด 138 ราย หลังจากได้มีการคัดกรองเสมหะที่เหมาะสมที่สมควรส่งเพาะเชื้อได้ จำนวน 98 ราย ซึ่งได้คัดกรองเสมหะที่ไม่เหมาะสมไม่สมควรส่งเพาะเชื้อจำนวน 40 ราย โดยในจำนวนนี้บางรายได้รับการแก้ไข โดยการเก็บเสมหะใหม่ทำให้สามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายในการส่งเสมหะเพาะเชื้อที่ไม่เหมาะสมได้ถึง 11,200 บาท และยังทำให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจวินิจฉัยได้ถูกต้องและรวดเร็วขึ้น

#### ความสุขที่ได้ :

ผู้ปฏิบัติงานมีความภูมิใจ ที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยให้โรงพยาบาลประหยัดงบประมาณและมี ความสุขที่ผู้ป่วยจะได้รับผลการตรวจที่ถูกต้องและรวดเร็ว

#### คุณธรรมที่ใช้ :

มีความรับผิดชอบ เสียสละ และนึกถึงประโยชน์ส่วนร่วม





# ศูนย์ ๓ วัย ไกลใจ ใกล้บ้าน

กลุ่มงานกายภาพบำบัด กลุ่มภารกิจบริการทางการแพทย์ โรงพยาบาลบางมูลนาก

## สภาพปัญหา

- จำนวนผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และคนพิการเพิ่มจำนวนมากขึ้น
- จำนวนผู้ป่วยกลุ่มวัยทำงานที่มีอาการปวดจากระบบกระดูกและกล้ามเนื้อมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น
- จำนวนเด็กพิการที่ค้นพบในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น
- ผู้ป่วยทั้ง ๑ กลุ่มข้างต้น ยังไม่สามารถเข้าถึงบริการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพได้อย่างทั่วถึง

## ความคืบหน้า

พัฒนาระบบบริการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยและคนพิการในชุมชน เพื่อให้สามารถเข้าถึงบริการได้โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาลและลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

## กิจกรรม

- 1** จัดตั้งศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพในชุมชนขึ้น จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ 1. รพสต.วังตะกั่ว 2. รพสต.บางไม้ 3. รพสต.สำนักขุนเณร 4. รพสต. วังจั่วใต้



- 2** จัดให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยระยะฟื้นฟูและกระดูก พัฒนาการเด็กพิการ และพัฒนาการช้า โดยนักกายภาพบำบัด และนักกิจกรรมบำบัดภายในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพในชุมชน

- 3** จัดให้บริการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดจากระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยการทำกายภาพบำบัด



- 4** ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยและคนพิการที่บ้าน กรณีไม่สามารถมาฟื้นฟูที่ศูนย์ฯ ได้

## ผลสำเร็จ

- ผู้ป่วยและคนพิการสามารถเข้าถึงบริการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพได้มากขึ้น ช่วยลดความพิการที่จะเกิดขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- ผู้ป่วยที่มีอาการปวดจากระบบกระดูกและกล้ามเนื้อสามารถเข้ารับบริการกายภาพบำบัดได้โดยไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล
- เด็กพัฒนาการช้ารวมถึงเด็กพิการได้รับการกระตุ้นพัฒนาการและฝึกทักษะผู้ปกครองในการกระตุ้นพัฒนาการบุตรหลาน

## คุณธรรมที่ใช้ คือ

- ความเมตตา กรุณา • ความรับผิดชอบในหน้าที่

ความสุขที่ได้รับ คือ รู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือผู้ป่วยและคนพิการให้มีชีวิตที่ดีขึ้นและมีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นผู้ป่วยและญาติมีรอยยิ้ม





งานซ่อมบำรุง  
โรงพยาบาลบางมูลนาก จ.พิจิตร



# คู่มือคู่มือปลั๊ก



เดิมทีปลั๊กไฟฟ้ามีอุปกรณ์ที่อุดรูปลั๊ก  
แยกส่วนออกจากด้ามปลั๊กไป  
ขึ้นใครชั้นมัน เพื่อเพิ่มความปลอดภัย  
ป้องกันเด็ก เอามือไปเล่นปลั๊กไฟ  
เนื่องจากอุปกรณ์ชิ้นเล็กมาก  
และหายบ่อย

สำหรับนวัตกรรม (คู่มือคู่มือปลั๊ก)  
ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณ  
พร้อมใช้งานตลอดเวลา  
และ ไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ  
ทำง่าย ใช้ดล่อง  
ราคาประมาณ 10 บาท/ชุด



สำหรับผู้สนใจ  
นวัตกรรมชิ้นนี้  
สนใจนำนวัตกรรม  
ไปทำใช้ที่บ้าน  
หรือที่ทำงาน  
สามารถปรึกษา  
งานซ่อมบำรุงได้



# เรื่องดวงดาวทอแสง ในแสงตะวันที่มีดมบน

## ที่มาของเรื่องราว :

งานซักฟอกเป็นหน่วยงานบริการเครื่องผ้าให้กับทุกหน่วยงานของโรงพยาบาล รวมถึง ร.พ.ตจเจริญ จากเหตุการณ์วันที่ 11 ก.ย. 57 ที่ผ่านมาพบว่า พบว่ามีรายงานเจ้าหน้าที่งานทันตกรรม ลืมใบเสร็จและเงินจำนวน 1,500 บาท ติดมากับเสื้อผ้าวัน หลังได้รับรายงาน ทีมซักฟอกจึงร่วมกันค้นหา โดย คุณเจริญ เป็นผู้รับผิดชอบซักผ้างานทันตกรรมทั้งหมด แต่ไม่พบเงินในตอนพับ ทีมที่เหลือประกอบด้วยคุณวันทนี ได้ค้นหารอบๆ บริเวณหน่วยงานคุณวัชรินทร์ ได้ค้นหาตามผ้าของหน่วยงานอื่นๆ และคุณณัฐพล ได้ตรวจค้นที่เครื่องซักผ้าและเครื่องอบผ้าพร้อมทั้งได้ประสานงานให้หน่วยงานทันตกรรมตรวจค้นตามกระเป๋าเสื้อที่ยังไม่ได้ส่งซัก รายงานอุบัติการณ์กับหัวหน้างานๆ จึงลงร่วมค้นหาที่งานซักฟอก ภายหลังได้พบเงิน จำนวน 1,000 บาทในเครื่องอบผ้าเครื่องที่ 3 โดยคุณเจริญ และทีมยังค้นหาต่อ เมื่อซักผ้ารอบสุดท้ายเสร็จและนำผ้าออกจากเครื่องซักผ้าที่ 2 พบเงินที่เหลืออีก 500 บาท ปะปนอยู่ในเครื่องผ้า โดยคุณณัฐพล ส่วนใบส่งของ พบเป็นชิ้นส่วนเปื่อยยุ่ย จึงนำเงินทั้งหมดคืนให้งานทันตกรรม จากเหตุการณ์ดังกล่าว งานซักฟอกได้รับคำขอบคุณ และคำชื่นชมจากงานทันตกรรม ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ภาคภูมิใจและจะคงความดี มีความซื่อสัตย์ ในการปฏิบัติงานเช่นนี้ต่อไป





# พื้หมอเป็นห้วง “พื้” นื่องนะ

โดย หมอพาง ...ทพญ.ปรัชญานิยศักดิ์ เอี่ยมดี  
กลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาลบางมูลนาก

## ปัญหา

ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2555  
ในกลุ่มประชากรตัวอย่างอายุ 15 ปี

- ฟันผุ 62.4%
- ขาดเรียงเพราะปวดฟัน 3.6%
- เหงือกอักเสบ 53.6%



วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ อยากลอง ตามกระแสแฟชั่น

- วัยรุ่นจัดฟันแฟชั่น - เกิดเหงือกอักเสบ หินน้ำลาย เหงือกบวม ฟันเรียงผิดแนว
- วัยรุ่นสูบบุหรี่ เกิดเหงือกอักเสบ หินน้ำลาย กลิ่นปาก มีคราบบุหรี่ปิดที่ฟัน



เมื่อมองเห็นมีฟันผุและองจากแก้ไขจึงเกิดมีโครงการ

## พื้หมอเป็นห้วง “พื้” นื่องนะ

ณ โรงเรียนบางมูลนากภูมิวิทยาคมวันที่ 1 สิงหาคม 2555

ผู้เข้าร่วมโครงการเป็น นื่อง ม.3 จำนวน 326 คน

### กิจกรรม ในโครงการ

#### 1. ให้ความรู้

- โรคฟันผุและเหงือกอักเสบ
- การแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟัน
- ผลเสียของการจัดฟันแฟชั่นและการสูบบุหรี่

#### 2. ตรวจฟัน แจ้งสภาวะช่องปาก และให้คำแนะนำ



ด้วยก้อนที่ทันสมัยและโดนใจวัยรุ่น ทวีปนี้เอง  
ในสถานสนใจและได้รับความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น ๆ

#### 3. ให้ทำแบบทดสอบก่อนและหลังการให้ความรู้ และเฉลยแบบทดสอบพร้อมตอบย้ำความเข้าใจ



### สรุปผลการดำเนินงาน

- นื่องๆ ส่วนใหญ่มีความรู้เพิ่มขึ้น
- นื่องๆ ให้ความสนใจในสุขภาพฟันมากขึ้น เห็นได้จากมีนื่องๆ มาทำฟันที่ รพ. มากขึ้น
- นื่องๆ มาเอาอุปกรณ์จัดฟันแฟชั่นออกมากขึ้น

#### พื้หมอ เป็นห้วง “พื้” นื่องนะ



### ความสุขที่เกิดขึ้น

- นื่อง มีความสุข มีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ และมีความรู้เพิ่มขึ้น ได้รับทั้งความรู้และความบันเทิง
- พื้ๆ ก็มีความสุข ได้เห็นรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และภาคภูมิใจเป็นที่สุด

Happy Body Relax Soul Heart Brain Money Family Society

### คุณธรรม

- เมตตา - บรรดาญาติพี่น้อง นื่องๆ อยากให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี
- เสียสละ - แบ่งปันความรู้ ให้ นื่องๆ จัดสรรเวลามาให้ความรู้ กับ นื่องๆ
- รับผิดชอบ - เราเป็นหมอฟัน มีหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะช่วยแนะนำและทำให้ นื่องๆ มีสุขภาพช่องปากที่ดี
- สามัคคี - เรื่องราวดี ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีทีมที่ดี และช่วยเหลือกันเสมอ



ผู้รับผิดชอบโครงการ  
ทพญ.ปรัชญานิยศักดิ์ เอี่ยมดี

สมาชิกทีม

ทพญ.เจียรนัย ตั้งลิขะพันธ์, ทพญ.ระพีพร วัชรานัน, ทพ.สันติชัย ปุ่มปาน, ทพ.ภักดิ์ สุขมาภิบาล  
นางรศ.สุภัทราพร, นางจิตราภรณ์, นางสาวอรนิจ อภินัน, นางกาญจนา สีตจา, นางหนึ่งฤทัย ศิริโร, นางสุดใจ ฤทธิชัย, นางสาวเนตรนุช สุทอง



