

# รายงานสรุปผล การดำเนินงาน

วัคซีนใจ  
ร้อยแก่นสารสินธุ์



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## เสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหา การฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วม ในชุมชนเขตสุขภาพที่ 7



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 4 จังหวัด ร้อยแก่นสารสินธุ์

# ที่มาและความสำคัญ

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทย พบว่า ยอดผู้ติดเชื้อสะสมตั้งแต่ปี 63 จำนวน 2,087,009 ราย รักษาหายแล้ว 2,019,428 ราย กำลังรักษาตัวอยู่ 75,673 ราย และเสียชีวิต 20,677 ราย (กรมควบคุมโรค, 30 พฤศจิกายน 2564) เขตสุขภาพที่ 7 ประกอบด้วย จังหวัดขอนแก่น จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดร้อยเอ็ด มียอดผู้ติดเชื้อสะสม 60,843 ราย และเสียชีวิต 176 ราย (กรมควบคุมโรค, 30 พฤศจิกายน 2564) และจากสรุปผลการดำเนินงานการดูแลสุขภาพจิตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เขตสุขภาพที่ 7 พบว่า การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กลุ่มประชาชนทั่วไปมีภาวะความเครียดสูง ร้อยละ 4.90 มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง ร้อยละ 5.82 มีภาวะเสี่ยงหมดไฟในการทำงาน (Burn Out) ร้อยละ 4.04 และมีแนวโน้มฆ่าตัวตาย ร้อยละ 3.15 (Mental Health Check In) กรมสุขภาพจิต, 30 พฤศจิกายน 2564) และจากข้อมูลการฆ่าตัวตายสำเร็จปี พ.ศ. 2561, 2562 และ 2563 ระหว่างเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม พบว่า มีการฆ่าตัวตายสำเร็จจำนวน 749, 799 และ 962 คน ตามลำดับ เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20.4 (ศูนย์ป้องกันและขจัดปัญหาการฆ่าตัวตายแห่งชาติ, 2563) ซึ่งสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ยาวนานส่งผลกระทบเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพกายและสุขภาพจิต ในประชาชนเพิ่มมากขึ้น



กรมสุขภาพจิต จึงได้มีนโยบายการสร้างศักยภาพทางใจ (ภูมิคุ้มกันทางใจ) ในสถานการณ์ COVID-19 ในชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีความเข้มแข็งทางใจ มีความรอบรู้ สุขภาพจิตและเสริมสร้างความสุขของตนเอง ครอบครัวและชุมชน ช่วยให้สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาส ยกกระดับความคิด จิตใจ สามารถจัดการกับความเครียด ซึมเศร้า รวมถึงลดการฆ่าตัวตาย โดยการมีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ ผ่านพันธเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิต โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง รู้จักจุดแข็งของตนเองและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ ในชุมชนในการช่วยเหลือตนเองและเพื่อนบ้าน และส่งเสริมให้คนในชุมชนมีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถเผชิญกับวิกฤติ โดยมีหลักสำคัญคือการส่งเสริมให้คนในชุมชน มีกิจกรรมในการเสริมสร้าง Psychological needs in crisis คือ ความรู้สึกปลอดภัย ความหวัง ความสงบ และความเข้าใจให้โอกาสในชุมชน ซึ่งเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจของคนในภาวะวิกฤติจึงเป็นที่มาของการพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ผ่านการบูรณาการขับเคลื่อนการดำเนินคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ และระบบสุขภาพปฐมภูมิสามหม้อในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของประชาชน ให้ประชาชนมีศักยภาพเต็มเปี่ยมด้วยพลัง มีความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) การฟื้นฟูจิตใจผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต (Re-integration) โดยใช้หลักการในระดับบุคคล “อึด อึด ลู้” ครอบครัว “วัคซีนครอบครัว” รวมถึงการเสริมสร้างความรอบรู้ และพฤติกรรมสุขภาพจิตแก่ประชาชน โดยมุ่งเน้นการให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Literacy) และมีระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน



จากสภาพปัญหาและสถานการณ์ดังกล่าว ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จึงตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน จึงจัดโครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7 ปีงบประมาณ 2565 เพื่อพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แก่นนำในชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ให้เกิดองค์ความรู้ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนบูรณาการความร่วมมือกับคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในชุมชน สร้างความรอบรู้สุขภาพจิต สร้างระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย และเสริมสร้างความสุขที่ยั่งยืน โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชน ส่งผลให้ประชาชนมีความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สามารถดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้อย่างยั่งยืน



# วัตถุประสงค์

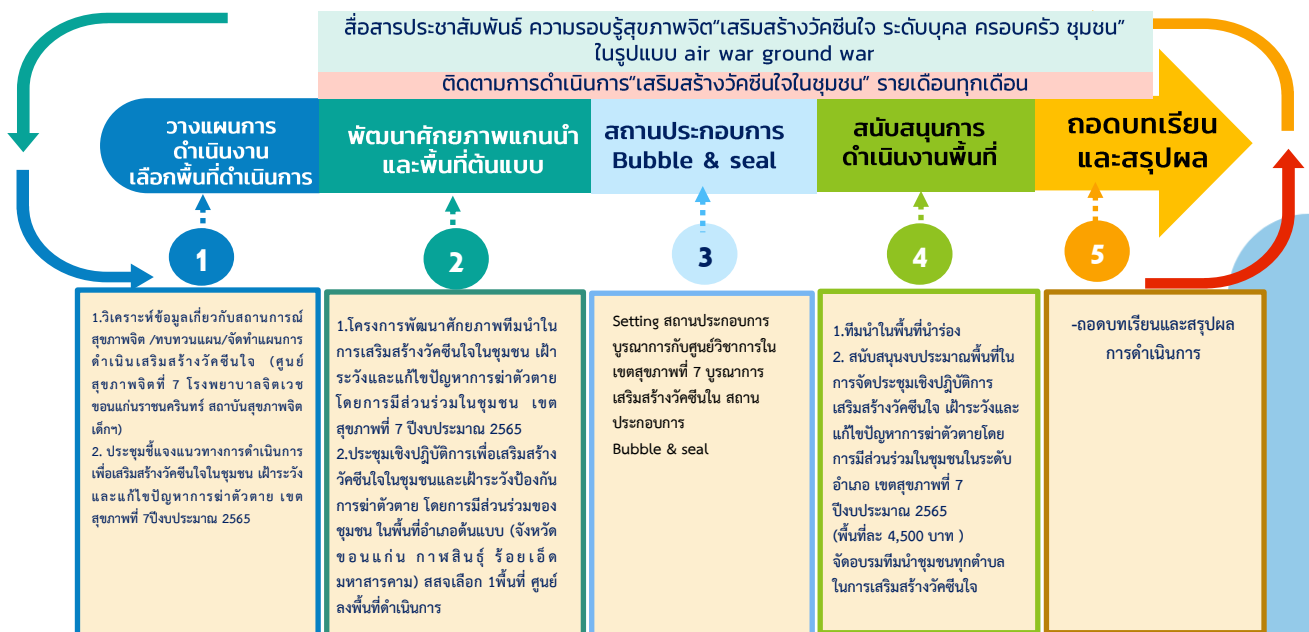
1. เพื่อพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แก่นำชุมชนเกิดองค์ความรู้ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพแก่นำในชุมชน ให้มีความรู้ ทักษะ และทักษะการป้องกันการฆ่าตัวตาย สามารถเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชนได้
3. เพื่อพัฒนาระบบเฝ้าระวังการฆ่าตัวตายสำเร็จในชุมชนและการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน บูรณาการคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ



## Timelineกิจกรรม/โครงการ เสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ปี 2565

### Timeline กิจกรรม/โครงการ เสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ปี 2565

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ร่วมกับ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7



# ประชุมหารือการบูรณาการชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน สุขภาพจิตปีงบประมาณ 2565

ในวันที่ 11 มกราคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.  
ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

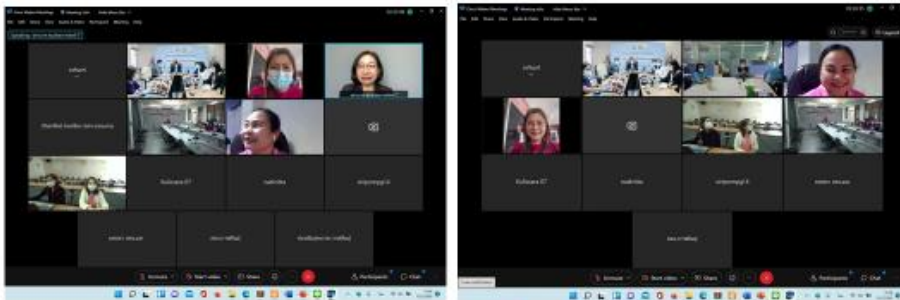


## ประชุมหารือการบูรณาการชี้แจงแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2565

ในวันที่ 11 มกราคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.  
ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จังหวัดขอนแก่น



นางสาวจุกามาต วรณศิลป์  
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7



ทิศทางในการดำเนินงาน  
เสริมสร้างวิสัย  
ทัศน์และป้องกันการฆ่าตัวตาย  
โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน  
เข้ากับระบบสุขภาพปฐมภูมิ

### แนวทางการดูแลสุขภาพของครอบครัวลดอัตราการฆ่าตัวตายเป็นสำเร็จ เขตสุขภาพที่ 7

**WHO**  
(Smart kids, COVID, กลุ่มเปราะบาง)  
- ประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (Suicidal risk)  
- ค้นหาและประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (Suicidal risk)  
- ค้นหาและประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (Suicidal risk)  
- ค้นหาและประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (Suicidal risk)

**พัฒนา  
หน่วยบริการปฐมภูมิ**  
- พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
- พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
- พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)

**พัฒนา 3 หมอ**  
- พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
- พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
- พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)

### ดูแลสุขภาพของครอบครัวลดอัตราการฆ่าตัวตายเป็นสำเร็จ เขตสุขภาพที่ 7

**เป้าหมายหลัก**  
1. ลดอัตราการฆ่าตัวตายเป็นสำเร็จ (Suicidal risk)  
2. ลดอัตราการฆ่าตัวตายเป็นสำเร็จ (Suicidal risk)

**แผน 5 ปี**  
1. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
2. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)

**แผน 4 ปี**  
1. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
2. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)

**แผน 3 ปี**  
1. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
2. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)

**แผน 2 ปี**  
1. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)  
2. พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ (Primary care)

## แนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมลดอัตราการฆ่าตัวตายเป็นสำเร็จ เขตสุขภาพที่ 7

### WHO

(Smart kids, COVID, กลุ่มเปราะบาง)

- มีการบูรณาการการเสริมสร้างวิสัยทัศน์ (4 สัปดาห์ 2 ปี) เข้ากับ WHO
- ร้อยละ 80 ของอำเภอที่มีการบูรณาการสุขภาพจิต ร่วมกับการควบคุมโรค COVID-19 โดยคณะกรรมการพัฒนาสุขภาพจิตระดับอำเภอ เป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็ง
- บูรณาการความร่วมมือร่วมกับหน่วยงานภายนอกในระบบสาธารณสุขในการป้องกันการฆ่าตัวตาย
- พื้นที่ดำเนินงานเสริมพัฒนาการเด็กและเลี้ยงลูกเชิงบวก
- มีระบบดูแลช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงทุกกลุ่มวัย (HERO/CPIS/MHCI)

### พัฒนา หน่วยบริการปฐมภูมิ

- หน่วยบริการปฐมภูมิ มีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต ร่วมกัน
- พัฒนาแนวทางการดูแลจิตใจสังคมจิตใจในหน่วยบริการปฐมภูมิ โดยเป็นกลุ่มประชากรวัยเรียน/กลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเป็นสำเร็จ

### พัฒนา 3 หมอ

- ส่งเสริมให้ อสม.ดูแลจิตใจประชาชนร่วมด้วย (กิจกรรมสุขภาพจิต/การประชุมพยาบาลทางใจ)
- เสริมสร้างวิสัยทัศน์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต
- มีการบูรณาการหลักสูตรการดูแลสุขภาพจิตให้กับ อสม.ผ่านหลักสูตรของกรมสนับสนุนฯ และร่วมพัฒนาหลักสูตรภายใต้ Service plan สาขาสุขภาพจิตและจิตเวช

**พัฒนาระบบฐานข้อมูล**

- พัฒนาศักยภาพทีมสอบสวนการฆ่าตัวตาย พรบ. สุขภาพจิต การดูแลช่วยเหลือกลุ่ม SMIV ระดับจังหวัด
- จังหวัดมีทีมสอบสวนระดับวิทยาการฆ่าตัวตาย (Psychological autopsy)
- พัฒนาระบบฐานข้อมูล ร.ย. 506





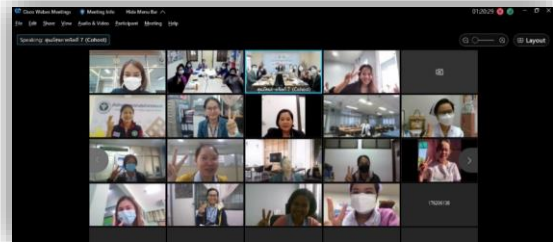
นายแพทย์ภาคี ทรัพย์พิพัฒน์  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น



# จังหวัด ขอนแก่น



วันที่ 13 มกราคม 2565 ทีมสุขภาพจิตเขต 7 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น นำโดยนางสาวจุฑามาศวรรณศิลป์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการวางแผนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เผ่ากระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน ในจังหวัดขอนแก่น โดยมีท่านนายแพทย์ภาคี ทรัพย์พิพัฒน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี และกล่าวรายงานโดยนางกรรณิกา ตั้งวานิชกพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อสุขภาพจิตและยาเสพติด สสจ.ขอนแก่น เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึงเกิดระบบเผ่ากระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่สามารถเชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพองช่วยเหลือ ครอบครัว และบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ โดยมีผู้เข้าร่วมจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น เข้าร่วมทุกอำเภอ





# จังหวัด กาฬสินธุ์

## จังหวัด กาฬสินธุ์



ท่านนายแพทย์อภิชาติ ลิมานนท์  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์

นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์  
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

วันที่ 27 มกราคม 2565 ที่ศูนย์สุขภาพจิตเขต 7 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ นำโดยนางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการวางแผนการเสริมสร้างวิถีชีวิตจิตใจในชุมชน ฝึการวิ่งและแก้ไขปัญหการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีท่านนายแพทย์อภิชาติ ลิมานนท์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึงเกิดระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่สามารถเชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพองช่วยเหลือ ครอบครัว และบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ โดยมีผู้เข้าร่วมจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ เข้าร่วมทั้งสิ้น 50 คน





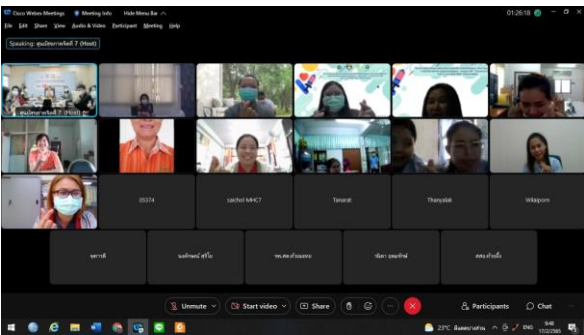


# จังหวัด กาฬสินธุ์

โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำ  
ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน  
เผ่าระวังและแก้ไขปัญหา  
การฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วม  
ในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7  
ปีงบประมาณ 2565 จังหวัดกาฬสินธุ์



นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์  
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7



ในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ จัดโครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เผ่าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7 ปีงบประมาณ 2565 จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีท่านผู้อำนวยการจุฑามาศ วรรณศิลป์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 เป็นประธานในพิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แกนนำชุมชน เกิดองค์ความรู้ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน เกิดระบบเผ่าระวังการฆ่าตัวตายสำเร็จในชุมชนและการเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชนบูรณาการความร่วมมือกับคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ โดยมีภาคีเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิต สำนักงานสาธารณสุขระดับอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และภาคีเครือข่ายใน ก ส ๖ น ป ก ค ร อ ง ร วม ทั้งสิ้น 40 คน

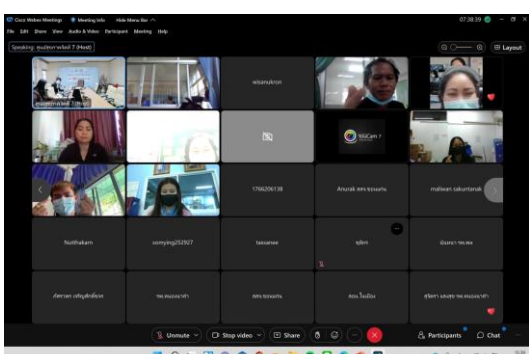
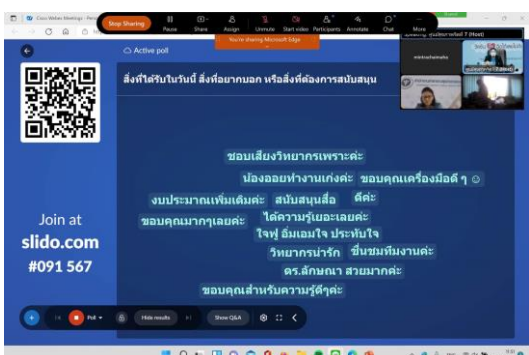


# จังหวัด ขอนแก่น

โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำ  
ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน  
เผื่อระวังและแก้ไขปัญหา  
การฆ่าตัวตายโดยการ  
มีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7  
ปีงบประมาณ 2565  
จังหวัดขอนแก่น



ดร.ลักขณา สกุลทอง  
รองผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7



ในวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2565 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น จัดโครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เผื่อระวังและแก้ไขปัญหการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7 ปีงบประมาณ 2565 จังหวัดขอนแก่น โดยมีดร.ลักขณา สกุลทอง รองผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 เป็นประธานในพิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แกนนำชุมชน เกิดองค์ความรู้ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน เกิดระบบเผื่อระวังการฆ่าตัวตายสำเร็จในชุมชนและการเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชน บูรณาการความร่วมมือกับคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ โดยมีภาคีเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิต สำนักงานสาธารณสุขระดับอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และภาคีเครือข่ายในส่วนปกครอง รวมทั้งสิ้น 110 คน



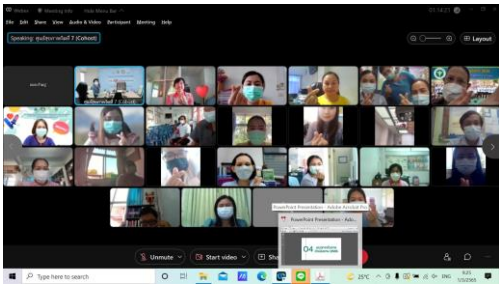


# จังหวัด มหาสารคาม

โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำ  
ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เผ่า  
ระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย  
โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน  
เขตสุขภาพที่ 7 ปีงบประมาณ 2565  
จังหวัดมหาสารคาม



ดร.ลักษณา สกุลทอง  
รองผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7



ในวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2565 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม จัดโครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เผ่าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7 ปีงบประมาณ 2565 จังหวัดมหาสารคาม โดยมีดร.ลักษณา สกุลทอง รองผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 เป็นประธานในพิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แกนนำชุมชน เกิดองค์ความรู้ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน เกิดระบบเผ่าระวังการฆ่าตัวตายสำเร็จในชุมชนและการเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชน บูรณาการความร่วมมือกับคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ โดยมีภาคีเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิตสำนักงานสาธารณสุขระดับอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และภาคีเครือข่ายในกส่วนปกครองรวมทั้งสิ้น 120 คน



# จังหวัด ร้อยเอ็ด

โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการ  
เสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เผ่าระวัง  
และแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการ  
มีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7  
ปีงบประมาณ 2565  
จังหวัดร้อยเอ็ด



นายแพทย์ปิติ ทังไพศาล  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด



ในวันที่ 7 มีนาคม 2565 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด จัดโครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เผ่าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7 ปีงบประมาณ 2565 จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีนายแพทย์ปิติ ทังไพศาล นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นประธานในพิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แก่นนำชุมชน เกิดองค์ความรู้ในการเสริมสร้างวัคซีนใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน เกิดระบบเผ่าระวังการฆ่าตัวตายสำเร็จในชุมชนและการเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชน บูรณาการความร่วมมือกับคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับอำเภอ โดยมีภาคีเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิต สำนักงานสาธารณสุขระดับอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และภาคีเครือข่ายในกลส่วนปกครอง รวมทั้งสิ้น 130 คน

# สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานระดับอำเภอ ในเขตสุขภาพที่ 7



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ



จังหวัด	จำนวนอำเภอที่เข้าร่วมวัคซีนใจ
จังหวัดขอนแก่น	26 อำเภอ
จังหวัดร้อยเอ็ด	19 อำเภอ
จังหวัดกาฬสินธุ์	7 อำเภอ
จังหวัดมหาสารคาม	13 อำเภอ
รวม	65 อำเภอ



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฟ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐุมภูมิ 3 หมอ

# จังหวัดขอนแก่น





# สว.สต.วังแสง ตำบลวังแสง อำเภอ ชนบท จังหวัด ขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

- 1.ชื่อผลงาน การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน
- 2.ชื่อนวัตกรรมเด่น "สามล้อพ่วงห่วงใย วัคซีนใจในชุมชน"
- 3.สรุปเนื้อหาการดำเนินงานโดยย่อ
  - 3.1.ประธานคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ จัดประชุมพหุ.และทีมนำระดับอำเภอ/ตำบล เรื่องการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชนเพื่อให้ความรู้และสื่อสารมาตรการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ขับเคลื่อนงานวัคซีนใจ 4 สร้าง 2 ใช้และจัดทำแผนวัคซีนใจ
  - 3.2.เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและแกนนำจัดประชุมระดับหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน ให้ความรู้และสื่อสารมาตรการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19
  - 3.3 กำหนดมาตรการชุมชน
  - 3.4 ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน
  - 3.5 คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check inเพื่อประเมินคัดกรองผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
  - 3.6 ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น การผ่อนคลายความเครียด เผยแพร่สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ผ่านหอกระจายข่าว อย่างถูกต้อง ให้สามารถดูแลตัวเองได้ ไม่เกิดการระบาดในชุมชน
  - 3.7 จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชน กลุ่มทอผ้าไหม บ้านห้วยฝายตำบลปอแดงกลุ่มทอผ้าไหมรายย่อยในทุกตำบล กลุ่มปลูกผักปลอดสารพิษ(บ้านแก่น โนนข่า วังแสง) ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พัฒนาการอำเภอ เกษตรอำเภอ
  - 3.8 กิจกรรมเพิ่มรายได้ลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว การจำหน่ายผักปลอดสารพิษในอำเภอชนบท การเลี้ยงสัตว์ จับปลา/สัตว์น้ำในแก่งหนองกองแก้ว ลำน้ำชี ห้วยหนองเอี่ยน
  - 3.9 สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วย ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน
  - 3.10 เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตายคนในชุมชน/คนใกล้ชิดสามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในชุมชนต่อไป





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## รพ.สต.วังแสง ตำบลวังแสง อำเภอ ชนบท จังหวัด ขอนแก่น

### 4.ผลลัพธ์การดำเนินงาน

อำเภอชนบท มีการติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน  
ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคมผู้ที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ตกงาน ว่างาน ฯลฯ,ผู้ที่มี  
ปัญหาเรื่องสุรา ยาเสพติดหรือผู้ป่วยจิตเวชเดิม ,ผู้สูงอายุติดบ้าน 386 คน ติดเตียง จำนวน 46 คน ผลคัด  
กรอง 2Q positive จำนวน 8 คนและได้รับการติดตามดูแลต่อเนื่องทุกรายไม่มีภาวะวิกฤตทางสุขภาพจิต ไม่  
มีความคิดฆ่าตัวตาย มีความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่อง  
ต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตายคนในชุมชน/คนใกล้ชิดสามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มี  
แนวโน้มฆ่าตัวตายในชุมชนได้



### 5. นวัตกรรมเด่นสามล้อพ่วงห่วงใย วัคซีนใจในชุมชน

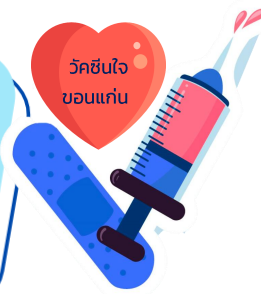
สืบเนื่องจาก ประชาชนในอำเภอชนบท ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนา ทำสวนเลี้ยงสัตว์ ปลูกพืชผล  
ทางการเกษตร ทอผ้าไหม การคมนาคมในชุมชน หมู่บ้านต่างๆ ใช้รถสามล้อพ่วงเป็นการประยุกต์ใช้รถมอเตอร์  
ไซด์พ่วงข้างมีหลังคาโครงเหล็กกันแดดกันฝนได้ บรรทุกคนได้3-5 คน มีความปลอดภัยในการใช้งาน รับส่ง  
ผู้ป่วย ไปรับบริการใกล้บ้าน รับบริการวัคซีนใจภายในชุมชนเกิดความสุข ความปลอดภัย ความพึงพอใจในการ  
เข้าถึงบริการ มีความรัก ช่วยเหลือกันของคนในชุมชน



ผู้ประสานงานนางขวัญใจ พงษ์เสนา ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
หน่วยงานสำนักงานสาธารณสุขอำเภอชนบท โทร.089-4309354



# โรงพยาบาลเขาสวนกวาง ตำบลคำม่วง อำเภอเขาสวนกวาง จังหวัด ขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

**ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง** โครงการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไข ปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน บ้านดงเรือ ตำบลคำม่วง อำเภอเขาสวนกวาง จังหวัดขอนแก่น

## ที่มาและความสำคัญ

เพราะ “สุขภาพจิต” สำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย ยิ่งในสถานการณ์ไวรัสต่อโรคโควิด 19 ระบาดต่อเนื่องเป็นระยะเวลา เกือบ 2 ปี การประคองสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ทั้งสภาพจิตใจของตัวเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ไปพร้อมๆ กับการดูแล ร่างกายไม่ให้ติดโควิด 19 ไม่ใช่เรื่องง่าย ความกลัว วิตกกังวล และความเครียดที่ถาโถม นอกจากวัคซีนป้องกันโรคทางการแพทย์แล้ว สังคมไทยอาจต้องอาศัย “วัคซีนใจ” ช่วยเสริมภูมิสุขภาพจิตให้ตัวเอง และร่วมกันสร้าง “วัคซีนใจในชุมชน” เพื่อให้ทุกคนสามารถฟันฝ่าผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ไปได้อย่างปลอดภัยในทุกมิติ

จากการขับเคลื่อนการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ “บุคคล” ไปสู่ “ชุมชน” เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและความยั่งยืน พบว่า กลไกดังกล่าว สามารถสนับสนุนการทำงานให้เกิดขึ้นจริงในพื้นที่ ทำให้แต่ละชุมชนและองค์กร ต้นแบบ มีความสำเร็จและเกิดการเรียนรู้ พร้อมขยายผลในปีต่อไป โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชน มีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวัง และเข้าใจให้โอกาสกันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ใน ชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชน

ทั้งนี้ เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนในเขต บ้านดงเรือ ตำบลคำม่วง อำเภอเขาสวนกวาง จังหวัดขอนแก่น มีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึง เกิดระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่เชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพองช่วยเหลือ ครอบครัวและบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไม่ได้

## วิธีการดำเนินงาน

1. จัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน
2. กำหนดมาตรการชุมชน
3. ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน
4. คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in
5. ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การผ่อนคลาย ความเครียด พรบ. สุขภาพจิต เป็นต้น
6. เผยแพร่สถานการณ์ระบาดของโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว
7. สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ตลอดที่มีต่อผู้ป่วย
8. เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง กลุ่มเสี่ยงต่างๆ
9. อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่อง ค้นหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย)

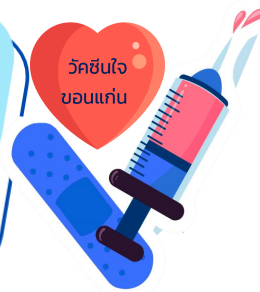


## ผลลัพธ์

จากผลการดำเนินงานในชุมชนตำบลหนองมะเขือ อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความเครียด การผ่อนคลายความเครียด พรบ.สุขภาพจิต เป็นต้น และอีกทั้งคนในชุมชน/คนใกล้ชิด สามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.ได้เองในชุมชน



# โรงพยาบาลสูง ตำบลกระนวน อำเภอสูง จังหวัด ขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

**ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง** ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนสู่ความ  
รอบรู้สุขภาพจิต เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายและเสริมสร้างความสุขในชุมชน

## ที่มาและความสำคัญ

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่แพร่กระจายทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทยซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้น การระบาดที่ยาวนานส่งผลกระทบต่อด้าน เศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพ ประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงาน ที่ต้องรับภาระในการรับผิดชอบดูแลตนเองและครอบครัว ต้องเผชิญ กับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์เศรษฐกิจ สังคม เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะ เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้นนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด บ้านแห้ว บ้านแห้วคำ อำเภอสูง จังหวัดขอนแก่น เป็นหมู่บ้านที่มีการระบาดของโรคโควิด19 มากเป็นอันดับ 1 ของอำเภอสูง ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล และหวาดกลัว ต่างคนต่างอยู่ บางคนแก้ปัญหาโดยใช้แอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด จนหลง ก้าวร้าวรุนแรง จากสภาพปัญหาและสถานการณ์ดังกล่าว โรงพยาบาลสูง ได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน จึงจัดกิจกรรม “วัคซีนใจในชุมชน” ภายใต้แนวคิดที่ว่า “วัคซีนใจ ฉีดได้เลย ไม่ต้องรอ” เพื่อเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชน โดยสร้างความเข้มแข็ง ทางใจ สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต สร้างระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย และ เสริมสร้างความสุข โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชน ให้สามารถดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างยั่งยืน

**วัตถุประสงค์** เพื่อสร้างวัคซีนใจในชุมชนตามแนวทาง 4 สร้าง 2 ใช้

## วิธีดำเนินการ

1. จัดเตรียมข้อมูลสุขภาพจิตชุมชน เพื่อคืนข้อมูลให้ชุมชน
2. ประชุมชี้แจงโครงการผู้ที่เกี่ยวข้อง
3. ออกแบบกิจกรรมการดำเนินงานร่วมกัน และแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
4. ดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้
5. สรุปผล และปรับปรุงการทำงานต่อไป

## ผลการดำเนินงาน

1. ชุมชนดูแลใส่ใจกันมากขึ้น เช่น โรงเรียนอนุญาตให้ใช้อาคารเรียน 1 หลังเป็นสถานที่ให้ผู้ป่วยโควิด19 กักตัวในชุมชน
2. ญาติผู้ป่วยโควิด19 จัดหาอาหารส่งผู้ป่วยและชุมชนร่วมบริจาคอาหารสำหรับผู้ป่วยและผู้เลี้ยงสูงที่กักตัวที่บ้าน
3. ผู้ใหญ่บ้านและประธาน อสม. ประชาสัมพันธ์การปฏิบัติตัวในการป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 การดูแลใจในครอบครัวและ กระตุ้นการสร้างกิจกรรมวันครอบครัวทุกวันเสาร์
4. อสม. ออกคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in wu กลุ่มเสี่ยงรายงานเจ้าหน้าที่ประจำ PCU
5. ชุมชนรวมกลุ่มอาชีพ เพื่อช่วยเหลือกัน เช่น กลุ่มปลูกมันญี่ปุ่น กลุ่มจักสาน กลุ่มปลูกพริก กลุ่มเลี้ยงวัว กลุ่มนางรำ กลุ่มกลองยาว เพื่อดูแลกันและกันในชุมชน
6. เจ้าหน้าที่และเครือข่ายติดตามเยี่ยมดูแลผู้ป่วยโควิด19 เพื่อประเมินสุขภาพจิตและให้การดูแลตามปัญหา

**ผลลัพธ์การดำเนินงาน** การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคม

-ติดตามดูแลใจผู้ป่วยโควิด19 จำนวน 20 คน

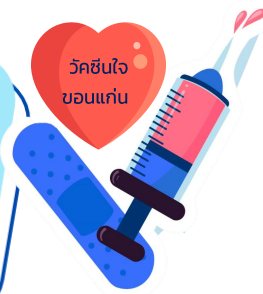
-คัดกรอง 2Q ประชาชนในชุมชน 226 คน ผล positive คัดกรอง 9Q และส่งต่อ PCU 17 คนและโรงพยาบาลเพื่อให้การดูแลเพิ่ม 3 คน

-คัดกรอง 9Q และให้การดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน 11 คน ติดเตียง 3 คน

-มีเครือข่ายดูแลช่วยเหลือกัน 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปลูกมันญี่ปุ่น กลุ่มจักสาน กลุ่มปลูกพริก กลุ่มเลี้ยงวัว กลุ่มนางรำ กลุ่มกลองยาว กลุ่มสตรีหมู่บ้าน



# โรงพยาบาลบ้านไผ่ ตำบลในเมือง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

**ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง** โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและ  
แก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน cup บ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

## ที่มาและความสำคัญ

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นภาวะเศรษฐกิจ สุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับบุคคล ชุมชน และระบบสาธารณสุขสุขบุคลาการผู้ให้บริการด้านสุขภาพในขณะนี้ ความเข้มแข็งและความมั่นคงด้านจิตใจอารมณ์ของครอบครัวลดลง การขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านสาธารณสุขเริ่มมีความเมื่อยล้าเกิดขึ้น ทางกรมสุขภาพจิต ได้มีนโยบาย เพื่อที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านร่างกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ "บุคคล" ไปสู่ "ชุมชน" เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและความยั่งยืน โดยผ่านการทำงานที่มุ่งมั่นของศูนย์สุขภาพจิตทั้ง 13 แห่งทั่วประเทศทางศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ได้สนับสนุนให้งบประมาณแก่องค์กรในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขให้ดำเนินการโดยการสร้างแกนนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจ เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบดังกล่าว ให้มีความเข้มแข็ง ก้าวผ่านภาวะวิกฤตนี้ได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัย

งานสุขภาพจิต โรงพยาบาลบ้านไผ่ได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินงานเพื่อเสริมสร้างแกนนำในเครือข่าย cupบ้านไผ่ เพื่อให้มีความสามารถช่วยเหลือและเสริมสร้างวัคซีนใจให้แก่ประชาชน โดยใช้หลัก 4 สร้าง 2 ใช้ และการค้นหาคัดกรองผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม คัดกรองสุขภาพใจ Mental Health Check in เพื่อให้เกิดระบบการเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่เชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) /อปท. ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถเกิดการดูแลช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวและบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## โรงพยาบาลบ้านไผ่ ตำบลในเมือง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

### วิธีการดำเนินงาน

1.จัดประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ แกนนำหมู่บ้าน จำนวน 30 คน ให้มีความรู้วัคซีนใจชุมชน 4 สร้าง 2 ใช้ การรู้จักใช้โปรแกรม คัดกรองสุขภาพใจ Mental Health Check in อย่างแพร่หลายในชุมชน

2.กำหนดมาตรการชุมชน โดยมีการเผยแพร่สถานการณ์ระบาดของโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าวในหมู่บ้านอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง จากผู้นำชุมชนโดยขอข้อมูลจาก swst./มีการเฝ้าระวังโดยการใชโปรแกรมคัดกรองสุขภาพใจ Mental Health Check in อย่างแพร่หลายในชุมชน จากแกนนำที่เข้ารับการอบรม

3.การติดตาม ประเมินก่อน-หลังการอบรม วัคซีนใจ อย่างต่อเนื่องทางช่องทาง Line group

4.มีการสร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ เรื่องสุขภาพจิต/ การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่อง ค้นหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย มีระบบส่งต่อทีมให้คำปรึกษา ความเครียด ความวิตกกังวล การผ่อนคลายความเครียด พรบ.สุขภาพจิต เป็นต้น ต่อ swst.ใกล้บ้าน

5.จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนในแต่ละพื้นที่ ตามความเหมาะสม เช่น กลุ่มสานอุปกรณ์หาลา กลุ่มทำปลาต้มที่ถูกต้องปลอดภัยได้มาตรฐานด้านอาหาร (food safety) กลุ่มทอผ้า โดยประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พัฒนาการอำเภอ เกษตรอำเภอ เป็นต้น

6.ลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ การทำไร่นาสวนผสม การปลูกพืชสมุนไพร กินอาหารให้เป็นยา

7.เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง กลุ่มเสี่ยงต่างๆ สื่อสารให้ความรู้ ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต

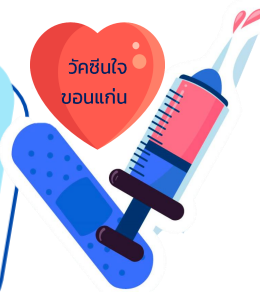
### ผลลัพธ์

จากผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน การเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน cup บ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้นำชุมชน อสม. และแกนนำประชาชน ได้รับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิต การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ทำให้เกิดการตระหนักถึงการเฝ้าระวังในผู้ที่มีปัญหา ความวิตกกังวล ความเครียด เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จากผลกระทบสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด -19 มีความรู้และสามารถให้คำแนะนำเรื่องการผ่อนคลายความเครียด การคัดกรอง โดยการใชโปรแกรม Mental Health Check in การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.ได้เองในชุมชน การส่งต่อเบื้องต้นและวางแผนประสานจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพในชุมชนร่วมกับคณะกรรมการหมู่บ้าน โดยมี อปท. ให้การสนับสนุน

1.ผู้ประสานงาน นางสาว ภักศราพร เจริญศักดิ์ขจร ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
หน่วยงาน sw. บ้านไผ่ เบอร์โทร 081-6624441

2.ผู้ประสานงาน นาง วราจิตร ยอดสง่า ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
หน่วยงาน swst.เมืองเพีย เบอร์โทร 098-1013809

# โรงพยาบาลบ้านฝาง ตำบลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

**ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง** โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาค่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน ตำบลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง

## ที่มาและความสำคัญ

จากการขับเคลื่อนการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ “บุคคล” ไปสู่ “ชุมชน” เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและความยั่งยืน ทำให้แต่ละชุมชนและองค์กรต้นแบบมีความสำเร็จและเกิดการเรียนรู้พร้อมขยายผลในปีต่อไป โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชนมีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวังและเข้าใจให้โอกาสกันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชน

ทั้งนี้ เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนในเขตตำบลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น มีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึงเกิดระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่เชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพองช่วยเหลือ ครอบครัวและบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปได้

## กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข, ผู้นำชุมชน, อสม. และประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลทรายมูล อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

## วิธีการดำเนินงาน

1. จัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน
2. กำหนดมาตรการชุมชน
3. ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน
4. คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ตัวด้วยโปรแกรม Mental Health Check in
5. ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น การผ่อนคลายความเครียด
6. เผยแพร่สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ผ่านหอกระจายข่าว
7. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทำปลา-ปลาสามประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พัฒนาการอำเภอ
8. ลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ จับปลา/สัตว์น้ำในแก่งละห้วย
9. สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ตลอดคดีที่มีต่อผู้ป่วย
10. เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง
11. เอบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย



## ผลลัพธ์

จากผลการดำเนินงานในชุมชนตำบลทรายมูล อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมทั้งได้รับความรู้วิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง และจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้โอกาสผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน อีกทั้งคนในชุมชน/คนใกล้ตัวสามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.ได้เองในชุมชน

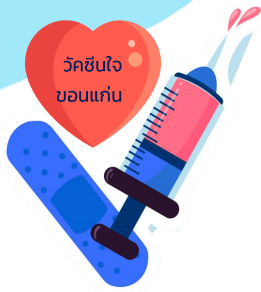
ผู้นำชุมชน อสม. ประชาชนกลุ่มเปราะบาง ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in และติดตามดูแลเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 30 คน

## นวัตกรรมเด่น

นำความเชื่อเรื่องศาสนาเป็นเป็นศูนย์ร่วมจิตใจของคนในชุมชน โดยมีกิจกรรม คือ สวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวันพระ

**ผู้ประสานงาน** นางสงกรานต์ ชันเลื่อน ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หน่วยงาน โรงพยาบาลบ้านฝาง





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

# โรงพยาบาลเป็อยน้อย ตำบล เป็อยน้อย อำเภอ เป็อยน้อย จังหวัด ขอนแก่น

1.ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไข  
ปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน ตำบลสระแก้ว อำเภอเป็อยน้อย จังหวัดขอนแก่น



## ที่มาและความสำคัญ

จากการขับเคลื่อนการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ "บุคคล" ไปสู่ "ชุมชน" เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและความยั่งยืน โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชน มีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวังและเข้าใจให้โอกาสกันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชน



ทั้งนี้ เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนในเขต ตำบลสระแก้ว อำเภอเป็อยน้อย จังหวัดขอนแก่น มีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึงเกิดระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วม ของชุมชน ที่เชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพองช่วยเหลือ ครอบครัวและบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปได้

## วิธีการดำเนินงาน

1. จัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน
2. กำหนดมาตรการชุมชน
3. ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน/เจ้าหน้าที่ sw.สต.(ก่อนและหลัง )
4. คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การผ่อนคลายความเครียดพบ. สุขภาพจิต เป็นต้น
5. เผยแพร่สถานการณ์ระดับโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว
6. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่ม ทำขนมข้าวแต่น กลุ่มทอผ้า กลุ่มมะม่วงแช่อิ่ม ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พัฒนาการอำเภอเกษตรอำเภอ เป็นต้น
7. ลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ กลุ่มทอผ้า
8. สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วย
9. เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง กลุ่มเสี่ยงต่างๆ
10. อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่อง ค้นหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย
11. อบรมให้ความรู้ตามหลัก 4 สร้าง 2 ใช้ ให้กับกลุ่ม อสม./ผู้นำ/ประชาชน



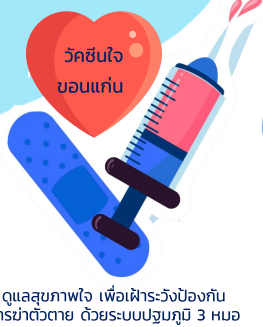
## ผลลัพธ์

จากผลการดำเนินงานในชุมชนตำบลสระแก้ว อำเภอเป็อยน้อย จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in และได้หลักการ 4 สร้าง 2 ใช้ รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความเครียด การผ่อนคลายความเครียด พบ.สุขภาพจิต เป็นต้น และจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้โอกาสผู้ที่ห่วยป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน อีกทั้งในชุมชน/คนใกล้ชิด สามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.ได้เองในชุมชน

## ผู้ประสานงาน

- 1.นางสาวสุคนธ์ทิพย์ ภูเทพคำ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการหน่วยงาน โรงพยาบาลเป็อยน้อย เบอร์โทร 086-4698559
- 2.นายไพโรจน์ นิลน้าย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเป็อยน้อย เบอร์โทร085-7587786





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฟิระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## โรงพยาบาล ตำบล เมืองพล อำเภอ พล จังหวัด ขอนแก่น

### ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง

โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจใน  
ชุมชน เฟิระวังและแก้ไขปัญหการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วม  
ในชุมชน ตำบลหนองมะเขือ อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น



### ที่มาและความสำคัญ

จากการขับเคลื่อนการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ "บุคคล" ไปสู่ "ชุมชน" เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและความยั่งยืน โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชน มีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวังและเข้าใจให้อีกสกันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชน

ทั้งนี้ เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนในเขต ตำบลหนองมะเขือ อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น มีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึง เกิดระบบเฟิระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่เชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) โดยการจัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน กำหนดมาตรการชุมชน สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้ ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วยเผยแพร่สถานการณ์ระบดโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว รณรงค์การคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเอง และคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่อง ค้นหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย การความเครียด ความวิตกกังวล การพ้อนคลายความเครียด เป็นต้น ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ทำให้มีคนตกงาน ขาดรายได้ จึงได้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทำกอผ้า สานอุปกรณ์หาปลาประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พัฒนาการอำเภอ เกษตรอำเภอ เป็นต้น ส่งเสริมการลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ กลุ่มทำกอผ้า สานอุปกรณ์หาปลา มีทีมเยี่ยมบ้านติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง กลุ่มเสี่ยง ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพองช่วยเหลือ ครอบครัวและบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปได้



จากผลการดำเนินงานในชุมชนตำบลหนองมะเขือ อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้นำชุมชน อสม.และประชาชนได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความเครียด การพ้อนคลายความเครียด พรบ.สุขภาพจิต เป็นต้น และจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้อีกาสผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19ได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน อีกทั้งคนในชุมชน/คนใกล้ชิดสามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้เิ่มแนวโน้มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.ได้เองในชุมชน

### นวัตกรรมเด่น

นำความเชื่อเรื่องศาสนาเป็นเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน ภายใต้มาตรการ New Normal ยึดหลัก DMHTT โดยมีกิจกรรม คือ สวดมนต์ที่บ้าน นั่งสมาธิทุกวันพระ เป็นต้น

### ผู้ประสานงาน

นางสาวนันทนา มวลเมืองสอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพล เบอร์โทร 099-4119328  
นางศิริธร เชิดพานิช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ





# โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสวนหม่อน อำเภอ มัญจาคีรี จังหวัด ขอนแก่น

ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## ชื่อเรื่อง

โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจ  
ในชุมชนเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมี  
ส่วนร่วมในชุมชนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวน  
หม่อน อำเภอ มัญจาคีรี จังหวัด ขอนแก่น



## ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ตำบลสวนหม่อน  
ตั้งแต่ปี 2561 - 2565 มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จจำนวน 5 รายและมี  
ผู้พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จจำนวน 3 ราย สิ่งสำคัญในการแก้ไข  
ปัญหาสุขภาพจิตหรือการฆ่าตัวตาย คือการดึงชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม  
เป็นภาคีเครือข่ายในการเฝ้าระวังและคัดกรองเบื้องต้น หากชุมชนมี  
ความตระหนักรู้และช่วยดูแลจะทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไขและป้องกัน  
การเพิ่มขึ้นของอัตราการฆ่าตัวตายในพื้นที่ได้ ดังนั้นโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนหม่อน จึงได้จัดอบรมเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับ  
ชุมชนในการคัดกรองค้นหา เพื่อนำส่งผู้ป่วยที่มีปัญหาจิตเวชเพื่อได้  
รักษาต่อไป



## ผลลัพธ์การดำเนินงาน

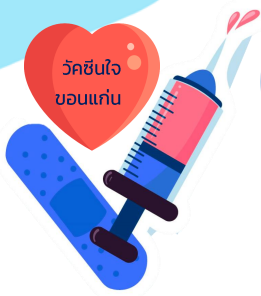
การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคม

- มีเครือข่ายการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ได้แก่ ผู้นำชุมชน ญาติและครอบครัวผู้ป่วย โดยใช้ MHCI เป็นตัวคัดกรองเบื้องต้น
- ผู้ที่มีปัญหา 2Q + ที่คัดกรองโดย อสม. ได้รับการส่งต่อรักษาอย่างถูกต้อง
- เครือข่ายในชุมชนร่วมกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนหม่อน ได้ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่มีปัญหาเครียด ซึมเศร้า รวมถึงผู้ป่วยจิตเวชที่ฉีดยาและกินยาต่อเนื่อง

## ผู้ประสาน

1. นางนารัตน์ สุ่มศรีสุวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลมัญจาคีรี
2. นางอิงอร จันทวีโรดม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนหม่อน





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฟ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐุมภูมิ 3 หมอ

# รพ.สต.บ้านหว้า ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

## ชื่อเรื่อง โครงการการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมืองขอนแก่น

### ที่มาและความสำคัญ

ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 นั้น พบผู้ติดเชื้อโควิดจำนวนมาก ก่อให้เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นวงกว้าง เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างมีภูมิคุ้มกัน ทางใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึง เกิดระบบเฟ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วม ของชุมชน ที่เชื่อมโยงกับงานปฐุมภูมิ 3 หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อปท. และคนในชุมชน จึงจัดประชุมหมู่บ้าน จัดทำแผนวัคซีนใจชุมชนกำหนดมาตรการชุมชนในการป้องกัน ผู้นำชุมชน และ อสม.ประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน ร่วมไปถึงสร้างทีม อสม. แกนนำให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาเตือน ฆ่าตัวตาย สามารถคัดกรองเฟ้าระวังและประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ แก่กลุ่มเสี่ยง การเฟ้าระวังภาวะซึมเศร้า ผู้นำ อสม. ผู้นำชุมชน ให้ความรู้สุขภาพจิต เผยแพร่สถานการณ์ระบาดโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าวในชุมชน เรื่องการจัดการความเครียด และคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check inเกิดจัดตั้งศูนย์บรรเทาภัยที่ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อ Covid 19 และให้คำปรึกษาการรับวัคซีนให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรค และ ความสำคัญของการรับวัคซีน Covid 19

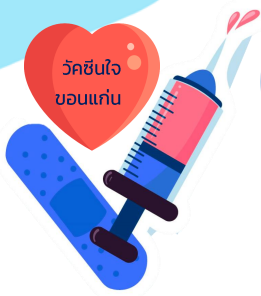
มีการประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ตลอดที่มีต่อผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ อสม. และผู้นำชุมชนออกเยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถช่วยช่วยเหลือ ครอบครัวและบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปได้



### ผลลัพธ์การดำเนินงาน

การติดตามดูแลจิตใจ เฟ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคม และกลุ่มเสี่ยงต่างๆ เช่น ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ตกงาน ว่างงาน ผู้ที่มีปัญหาเรื่องสุรา ยาเสพติด ผู้ป่วยจิตเวช ผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง ผู้นำชุมชน อสม. เข้าร่วมคัดกรอง 2Q จำนวน 30 คน โดยมีผู้มีผลคัดกรอง 2Q Positive จำนวน 2 คน ประชาชนกลุ่มเปราะบางและกลุ่มเสี่ยงต่างๆ ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in และติดตามดูแลเฟ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 2 คน





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## ชุมชนหนองโก อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

**ชื่อผลงาน** โครงการพัฒนาศักยภาพทีมในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชนหนองโก อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

### กลยุทธ์ในการดำเนินงาน

1. จัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน โดยผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน กำหนดมาตรการชุมชนร่วมกันในการป้องกัน
2. พัฒนาศักยภาพทีม อสม. แก่นนำชุมชน อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่อง ค้นหา ใส่ใจรับฟัง ส่อง ต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย
3. สร้างทีมสื่อสารประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วย พร้อมให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การผ่อนคลายความเครียด เชิญชวนคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in เผยแพร่สถานการณ์ระบาดโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทอผ้าเกษตรผสมผสาน เพาะไม้ประดับ เพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เกษตรผสมผสาน



### ผลลัพธ์การดำเนินงาน

ในตำบลหนองโก อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่นพบว่า ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความเครียด การผ่อนคลายความเครียด พรบ.สุขภาพจิต เป็นต้น และจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้โอกาสผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน อีกทั้งคนในชุมชน/คนใกล้ชิดสามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจด้วยหลัก 3 ส.ได้เองในชุมชน



# โรงพยาบาลหนองสองห้อง ตำบลหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น

ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ



## ที่มาและความสำคัญ

จากการขับเคลื่อนการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ “บุคคล” ไปสู่ “ชุมชน” โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชน มีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวังและเข้าใจให้โอกาสกันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชนเพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชน

ศูนย์สุขภาพชุมชนหนองสองห้อง ตำบลหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น มีการดำเนินการดังนี้

1. จัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน และร่วมกันกำหนดมาตรการชุมชน
2. พัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชน อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่อง ค้นหา ใส่ใจรับฟัง ส่องอเชื่อมโยง) / ทัศนญาณเตือนการฆ่าตัวตายคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in
3. สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การผ่อนคลายความเครียด ความรู้ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วย เผยแพร่สถานการณ์ระดับโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้กลุ่มญาติผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัวซึ่งได้รับการสนับสนุนและการดูแลจากมูลนิธิรามริบดี โดยมีนักบริบาลชุมชนคอยช่วยเหลือและดูแล
5. เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางกลุ่มเสี่ยงต่างๆ โดยหมอมารอบครัวและหมอประจำบ้าน



## ผลลัพธ์

จากผลการดำเนินงานในชุมชนตำบลหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น พบว่าผู้นำชุมชนอาสาสมัครและประชาชน ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความเครียด การผ่อนคลายความเครียด พรสุขภาพจิตเป็นต้น และจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้โอกาสผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชนอีกทั้งคนในชุมชน/คนใกล้ชิด สามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.ได้เองในชุมชน

## นวัตกรรมเด่น

นำความเชื่อเรื่องศาสนาเป็นเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน ภายใต้มาตรการ New Normal ยึดหลัก DMHTT โดยมีกิจกรรม คือ สวดมนต์ ที่บ้าน นั่งสมาธิทุกวันพระ เป็นต้น

## ผู้ประสานงาน

1. นางนริศรา นิลละออง เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชำนาญงาน ศูนย์สุขภาพชุมชนหนองสองห้อง เบอร์โทร 081-8775841
2. นางรุ่งรัตน์ พันธุ์เสือกทอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลหนองสองห้อง เบอร์โทร 088-5714889





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## ต.โคกสำราญ อ.บ้านแฮด จ.ขอนแก่น

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นภาวะเศรษฐกิจ สุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาอันยาวนาน การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในกลุ่มชุมชน ย่อมเป็นเกราะป้องกันที่ดีในการดูแลประชาชน รวมถึงกลุ่มเปราะบางในชุมชน โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชน มีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวังและเข้าใจให้ออกากันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ใน ชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชน



### การดำเนินงาน

1. พัฒนาแกนนำชุมชนในการดำเนินงานเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
2. แกนนำชุมชนกำหนดมาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันเผชิญปัญหาหรือวิกฤตต่างๆ ด้วยหลัก "4สร้าง 2ใช้"
3. สื่อสารผ่านหอกระจายข่าวในชุมชน เกี่ยวกับ การประเมินคัดกรองกลุ่มเสี่ยงด้วยโปรแกรม Mental health check-in อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย
4. แกนนำชุมชนเรียนรู้และฝึกรอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพลังใจ เพื่อดูแลกลุ่มเปราะบางในชุมชน



### ผลลัพธ์

จากผลการดำเนินงาน พบว่า ผู้นำชุมชนอาสาสมัครและประชาชน ได้เรียนรู้และฝึกรอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพลังใจ เพื่อดูแลกลุ่มเปราะบางในชุมชน พร้อมการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตโดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมถึงได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความเครียด การผ่อนคลาย ความเครียด สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย สามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.ปฐมพยาบาลทางใจ



# โรงพยาบาลภูพาน อ.ภูพาน จ.ขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน

## ที่มาและความสำคัญ

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นภาวะเศรษฐกิจ สุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาอันยาวนาน พบว่าประชาชนทั่วไปมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน ย่อมเป็นเกราะป้องกันที่ดีในการดูแลประชาชน รวมถึงกลุ่มเปราะบางในชุมชน ในพื้นที่โรงพยาบาลภูพาน อ.ภูพาน มุ่งเน้นดูแลกลุ่มเปราะบางในชุมชน โดยกำหนดมาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันเผชิญปัญหาหรือวิถีชีวิตต่างๆด้วยหลัก"4สร้าง 2ใช้" และใช้ศักยภาพและสายสัมพันธ์ที่ดีที่มีในชุมชน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แก่นนำชุมชน อสม. ดำเนินกิจกรรมดังนี้

## การจัดกิจกรรม ดังนี้

1. ประชุมคณะกรรมการงานสุขภาพจิตเพื่อเสนอโครงการและงบประมาณเบื้องต้น  
ประชุมวางแผนการดำเนินงาน กำหนดแผนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน กำหนดมาตรการในชุมชน ร่วมกัน จัดเตรียมความพร้อมสำหรับการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต สัญญาณเตือนการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย มีความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า การป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางที่สำคัญในการดูแล
2. นำเสนอโครงการเพื่อพิจารณาอนุมัติ
3. สร้างทีมแกนนำ พัฒนาศักยภาพทีมนำ ให้มีองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิต
  - 3.1 การจัดกิจกรรมตามแผนการดำเนินงาน "4สร้าง 2ใช้"
  - 3.2 ทฤษฎีความรู้เรื่องสุขภาพจิต เครียด โรคซึมเศร้า สัญญาณเตือนการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย
  - 3.3 เครื่องมือและคู่มือในระบบดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้า
  - 3.4 คำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยและญาติ สัญญาณเตือนการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย
  - 3.5 การเฝ้าระวังคัดกรองด้วย Mental Health check in
4. สร้างทีมแกนนำในการสื่อสารผ่าน หอกระจายข่าว สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต
5. สร้างทีมแกนนำ ผู้ใหญ่บ้าน เฝ้าระวังและกำกับตามมาตรการเฝ้าระวังป้องกันโรค

## จุดเด่นของงาน/กิจกรรม/โครงการ

เป็นโครงการที่ทำให้ อสม. มีความรู้เข้าใจในการดูแล ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง และสามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพได้กับประชาชนในทุกกลุ่มวัย ทำงานบูรณาการร่วมกับทุกเครือข่ายด้านสุขภาพ เป็นโครงการที่ ดำเนินการ โดยมุ่งเน้นการสร้างทักษะในการดำเนินงานของ อสม. เสริมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน ให้สามารถเฝ้าระวังและป้องกันโรคซึมเศร้าและ ช่วยส่งเสริมความเป็นมิตรและให้โอกาส รวมถึงการลดอคติที่มีต่อผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน จึงควรมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

ผลลัพธ์การดำเนินงาน การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคม

ดำเนินการติดตามดูแลผู้ป่วยติดบ้านจำนวน 4 case ได้รับการประเมิน 2Q 9Q 8Q ผลการประเมิน 1 ราย มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ได้ให้สุขภาพจิตศึกษาให้ความรู้ญาติในการดูแลผู้สูงอายุ และให้กำลังใจ

# SW.สต.หนองกุ้งเขิน

## ตำบล หนองกุ้งเขิน อำเภอภูเวียง จังหวัด ขอนแก่น



### ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชนที่มาและความสำคัญ

ด้วยสถานการณ์โรคโควิด 19 ระบาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้การประคองสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ทั้งสภาพจิตใจของตัวเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ไปพร้อมๆ กับการดูแล ร่างกายไม่ให้ติดโควิด 19 ไม่ใช่เรื่องง่าย ความกลัว วิตกกังวล และความเครียด กับสถานการณ์โลกในปัจจุบัน ทำให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า และบางคนอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ดังนั้นเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ วัคซีนใจ ช่วยเสริมภูมิสุขภาพจิตให้ตัวเอง และร่วมกันสร้างวัคซีนใจในชุมชน เพื่อให้ทุกคนในชุมชนสามารถผ่านพ้นผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19ไปได้อย่างปลอดภัย ผ่านพ้นวิกฤต โรคซึมเศร้า และลดปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

### วิธีดำเนินการ

- จัดประชุมกับผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เพื่อวางแผนการทำงานร่วมกัน
- ประสานงานกับ อสม. เพื่อคัดเลือกประชาชนกลุ่มเป้าหมาย
- จัดประชุมอบรมให้ความรู้กลุ่มเป้าหมาย
- กำหนดมาตรการการชุมชน
- ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน
- คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in
- เผยแพร่สถานการณ์โรคโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว
- จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชน
- เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง

### ผลลัพธ์การดำเนินงาน

จากการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน มีผู้เข้าร่วมประชุมอบรมทั้งหมด 30 คน เป็นผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน อสม. จำนวน 11 คน กลุ่มเปาะบางและญาติ จำนวน 17 คน ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และความเข้าใจในปัญหาของชุมชน และนำไปแก้ไขปัญหของชุมชนได้ มีการติดตามดูแลสภาพจิตใจของกลุ่มเปาะบางทั้งหมด 17 คน



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## โรงพยาบาลอุบลรัตน์ ตำบลเขื่อนอุบลรัตน์ อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการส่งเสริมสุขภาพใจในชุมชนอำเภออุบลรัตน์  
ชื่อนวัตกรรมเด่น (ถ้ามี) โครงการส่งเสริมสุขภาพใจในชุมชนบ้านคำปลาหลาย  
ความสำคัญ

จากการดำเนินสุขภาพจิตในพื้นที่อำเภออุบลรัตน์ ปี 2564 และปี 2565 พบปัญหาประชาชนในพื้นที่ทั้ง  
กลุ่มปกติกลุ่มป่วย มีภาวะเครียด และวิตกกังวลเป็นจำนวนมาก เนื่องจากสถานการณ์มีการระบาดของโรคโควิด  
19 และปัญหาเรื่องเศรษฐกิจความเป็นอยู่ การตกงาน การขาดรายได้ทำให้ทีมงานสุขภาพจิตเกิดความตระหนัก  
เห็นความสำคัญในปัญหานี้จึงได้จัดประชุม อบรมทีมแกนนำในชุมชน และอาสาสมัครที่ดูแลผู้ป่วยในชุมชน  
รวมทั้งเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ทุกแห่งร่วมมือกันเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่ร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมาย แกนนำชุมชน และอสม. ทุกตำบลในเขตพื้นที่ อ. อุบลรัตน์

วิธีการทำงาน

1. จัดประชุมทีมงานที่รับผิดชอบร่วมกัน
2. วางแผนการทำงานร่วมกัน
3. นำสู่การปฏิบัติร่วมกัน
4. สรุปประเมินผลร่วมกัน

ผลลัพธ์การดำเนินงาน การติดตามดูแลจิตใจ ฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจ  
กลุ่มเปราะบางทางสังคม

1. จัดประชุมทีมแกนนำในชุมชนเพื่อเป็นตัวแทนในการดำเนินงานในพื้นที่ครบทุกแห่ง
2. แกนนำชุมชนเข้าร่วมประชุมครอบคลุมตามพื้นที่ อำเภออุบลรัตน์
3. กลุ่มประชาชน ทั้งคนปกติ และผู้ป่วยได้รับการดูแลทั้งสุขภาพ และจิตใจ
  1. ติดตามเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยสูงอายุ และติดเตียง จำนวน 10 คน
  2. ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยสูงอายุกลุ่มโรคเรื้อรัง จำนวน 90 คน
  3. ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน จำนวน 90 คน
  4. ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่มีภาวะเครียดในชุมชน จำนวน 10 คน
  5. คัดกรอง 20 ในกลุ่มประชาชนในชุมชน จำนวน 450 คน

นวัตกรรมเด่น โครงการส่งเสริมสุขภาพใจในชุมชนบ้านคำปลาหลาย มีการจัดกิจกรรมผูก  
แขนรับขวัญผู้สูงอายุภายในชุมชน และลูกหลานกลับมาเยี่ยมในช่วงเทศกาลสงกรานต์

ผู้ประสานงาน นางทัศนีย์ สรรค์นิกร ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หน่วยงานโรงพยาบาลอุบลรัตน์  
โทร 089-7093022





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฟ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐุมภูมิ 3 หมอ

## โรงพยาบาลโคกโพธิ์ไชย อำเภอ โคกโพธิ์ไชย จังหวัด ขอนแก่น

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการสร้างเสริมวัคซีนใจในชุมชน

### ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ อำเภอโคกโพธิ์ไชย จากการดำเนินงานปี 2564 อัตราการ เข้าถึงบริการซึมเศร้าร้อยละ 51.62 อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ 3.96 ต่อประชากรแสนคน สิ่งสำคัญในการ แก้ไขปัญหาสุขภาพจิตหรือการฆ่าตัวตาย คือการดึงชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม เป็นภาคีเครือข่ายในการเฟ้าระวัง และคัดกรองเบื้องต้น หากชุมชนมีความตระหนักรู้และช่วยดูแล จะทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไขและป้องกันการ เพิ่มขึ้นของอัตราการฆ่าตัวตายในพื้นที่ได้ ดังนั้น โรงพยาบาลโคกโพธิ์ไชย จึงได้จัดอบรมเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับ ชุมชนในการคัดกรองค้นหา เพื่อนำส่งผู้ป่วยที่มีปัญหาจิตเวชเพื่อได้รับการรักษาต่อไป

ผลลัพธ์การดำเนินงาน การติดตามดูแลจิตใจ เฟ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคม

- มีเครือข่ายการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ได้แก่ผู้นำชุมชน ญาติและครอบครัวผู้ป่วย โดยใช้ MHC เป็นตัวคัดกรองเบื้องต้น
- ผู้ที่มีปัญหา 2Q + ที่คัดกรองโดย อสม. ได้รับการส่งต่อรักษาอย่างถูกต้อง
- เครือข่ายในชุมชนร่วมกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลโคกโพธิ์ไชย ได้ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่มีปัญหาเครียด ซึมเศร้า รวมถึงผู้ป่วยจิตเวชที่ฉีดยาและกินยาต่อเนื่อง



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโนนศิลา ตำบล โนนศิลา อำเภอ โนนศิลา จังหวัดขอนแก่น

ชื่อผลงาน ชื่อโครงการการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน อำเภอโนนศิลา จังหวัดขอนแก่น

### หลักการและเหตุผล

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจากการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัส เกิดสายพันธุ์ใหม่ที่ทำให้การระบาดเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเชื้อสายพันธุ์โอไมครอนที่ทำให้เกิดการระบาดตั้งแต่เดือนธันวาคม 2564 เป็นต้นมา ซึ่งไวรัสสายพันธุ์นี้ติดต่อได้ง่ายมาก ทำให้มีผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกวัน ถึงแม้ว่าการไม่รุนแรงแต่ก็ทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบการบริการ การดูแลผู้ป่วย ซึ่งนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขคือการดูแลผู้ป่วยแบบการดูแลที่บ้าน นโยบาย เจอ แจก จบ ผู้ป่วยต้องมาดูแลตนเองที่บ้าน และต้องกักตัวให้ครบตามกำหนดเวลาของการรักษา ซึ่งผู้ป่วยต้องขาดงาน ขาดรายได้ เนื่องจากต้องกักตัวอย่างน้อย 10 วัน เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ ผู้ประกอบกิจการร้านค้า สถานบันเทิง ห้างสรรพสินค้า ตลอดจนธุรกิจต่างๆ ต้องปิดตัวลง ประชาชนตกงานเพิ่มขึ้น สร้างความเครียดให้กับตนเอง และครอบครัว บางคนถึงขั้นทำร้ายตนเอง เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่คือผู้ได้รับผลกระทบจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโนนศิลา ได้รับจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดทำโครงการการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน จึงได้คัดเลือกหมู่บ้านที่มีสถิติการฆ่าตัวตายสูงสุดในเขตอำเภอโนนศิลา ประกอบด้วยผู้นำและชุมชนมีความเข้มแข็งและตื่นตัวในการพัฒนา จึงได้กำหนดบ้านแก่น้อย ตำบลเปือยใหญ่ อำเภอโนนศิลา จังหวัดขอนแก่น โดยจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้นำชุมชน แกนนำ อสม. และครัวเรือนที่ได้รับผลกระทบจากสมาชิกในครอบครัวที่ติดเชื้อไวรัส 2019 จำนวน 30 คน จัดอบรมโดยให้หลักสูตรการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน จำนวน 1 วัน โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจาก สว.สต.เมืองเพ็ญ อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น

### วิธีการดำเนินงาน

1. จัดประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่ สว.สต.ที่รับผิดชอบงานวัคซีนใจในชุมชน
2. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเข้ารับการอบรมให้ความรู้ โดยใช้หลักสูตร การสร้างวัคซีนใจในชุมชน และ
3. โปรแกรม อีดีอีดี สู้ และจัดประชุมกลุ่มเพื่อเสนอแผน 4 สร้าง 2 ใช้
4. หมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน กำหนดมาตรการชุมชน
5. ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วย
6. โปรแกรม Mental Health Check in
7. จัดทำแผนให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การผ่อนคลายความเครียด WSU.
8. สุขภาพจิต เป็นต้น เพื่อเผยแพร่สถานการณ์ระบาดของโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว
9. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพในกลุ่มเป้าหมาย ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสาร การทอผ้า และส่งเสริม
10. การทำเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน
11. สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้สอดคตที่มีต่อผู้ป่วย
12. จัดทำบทความทางหอกระจายข่าว และ ทางสื่อออนไลน์ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐม
13. พยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่อง ค้นหา ใจใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย
14. เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง กลุ่มเสี่ยงต่างๆ

### ผลลัพธ์การดำเนินงาน

จากผลการดำเนินงานในบ้านแก่น้อย ตำบลเปือยใหญ่ อ.โนนศิลา จ.ขอนแก่น พบว่า ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in รวมทั้งสุขภาพจิต เป็นต้น และจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้โอกาสผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน และชุมชนสามารถสังเกตประเมิน รับรู้สัญญาณอันตรายที่อาจจะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ตลอดจนคนในชุมชน/คนใกล้ชิด สามารถประเมินและให้การช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชุมชน



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## สว.สต.ขอนแก่น ตำบลขอนแก่น อำเภอหนองนาคำ จังหวัด ขอนแก่น

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน

### ที่มาและความสำคัญ

ด้วยสถานการณ์โรคโควิด 19 ระบาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้การประคองสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ทั้งสภาพจิตใจของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ไปพร้อมๆ กับการดูแล ร่างกายไม่ให้ติดโควิด 19 ไม่ใช่เรื่องง่าย ความกลัว วิตกกังวล และความเครียด กับสถานการณ์โลกในปัจจุบัน ทำให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า และบางคนอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ดังนั้นเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ วัคซีนใจ ช่วยเสริมภูมิสุขภาพจิตให้ตัวเอง และร่วมกันสร้างวัคซีนใจในชุมชน เพื่อให้ทุกคนในชุมชน สามารถผ่านพ้นผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ไปได้อย่างปลอดภัย ผ่านพ้นวิกฤต โรคซึมเศร้า และลดปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้นำชุมชน อสม แกนนำเยาวชน และกลุ่มเปราะบาง จำนวน 30 คน

### วิธีดำเนินการ

- จัดประชุมกับผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เพื่อวางแผนการทำงานร่วมกัน
- ประสานงานกับ อสม. เพื่อคัดเลือกประชาชนกลุ่มเป้าหมาย
- จัดประชุมอบรมให้ความรู้กลุ่มเป้าหมาย
- กำหนดมาตรการชุมชน
- ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน
- คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in
- เผยแพร่สถานการณ์โรคโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว
- จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชน
- เยี่ยมบ้าน ตัดห้ามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง

### ผลลัพธ์การดำเนินงาน

จากการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน มีผู้เข้าร่วมประชุมอบรมทั้งหมด 30 คน เป็นผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน อสม. จำนวน 10 คน แกนนำเยาวชน 3 คน กลุ่มเปราะบางและญาติ จำนวน 14 คน ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และความเข้าใจในปัญหาของชุมชน และนำไปแก้ไขปัญหของชุมชนได้ มีการติดตามดูแลสุขภาพจิตใจของกลุ่มเปราะบางทั้งหมด 14 คน และในผู้เข้าอบรมทั้ง 30 คนแต่งตั้งให้เป็นแกนนำดูแลจิตใจในชุมชน พร้อมออกให้คำแนะนำ เช็กสุขภาพใจผ่านโปรแกรม Mental Health Check In อย่างน้อยคนละ 3 ครั้งเรือน

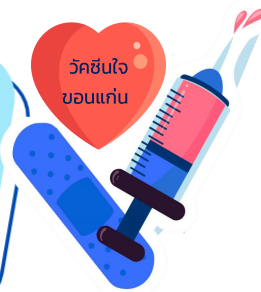
### นวัตกรรมเด่น

จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่มจักรสาน ทอพรหมเช็ดเท้า

ผู้ประสานงาน นางสมจิตร ถาวงษ์กลาง ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
หน่วยงาน สว.สต.ขอนแก่น โทร 0885486700



# โรงพยาบาลสีชมพู อำเภอ สีชมพู จังหวัด ขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการสร้างเสริมวัคซีนใจในชุมชน

## ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ตำบลวังเพิ่ม อำเภอสีชมพู มีผู้ป่วยจิตเภทขึ้นทะเบียนรับ การรักษาที่โรงพยาบาลสีชมพูจำนวน 56 ราย จากการดำเนินงานปี 2564 อัตราการเข้าถึงบริการซึมเศร้า ร้อยละ 53.54 อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ 4,63 ต่อประชากรแสนคน อัตราการพยายามฆ่าตัวตาย 12.48 ต่อประชากรแสนคน สิ่งสำคัญในการแก้ปัญหสุขภาพจิตหรือการฆ่าตัวตาย คือการดึงชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม เป็นภาคีเครือข่ายในการเฝ้าระวังและดกกรองเบื้องต้น หากชุมชนมีความตระหนักรู้และช่วยดูแลจะทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไขและป้องกันการเพิ่มขึ้นของอัตราการตัวตายในพื้นที่ได้ ดังนั้นโรงพยาบาลสีชมพู จึงได้จัดอบรมเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับชุมชนในการคัดกรองค้นหา เพื่อนำส่งผู้ป่วยที่มีปัญหาจิตเวชเพื่อได้รับการรักษาต่อไป

## ผลลัพธ์การดำเนินงาน

การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามกลุ่มเปราะบางทางสังคม ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจตกงาน ว่างาน ฯลฯ ผู้ที่มีปัญหาเรื่องสุรา ยาเสพติด หรือผู้ป่วยจิตเวชเดิม ,ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียงหรือผลคัดกรอง 20 positive)

- มีเครือข่ายการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ได้แก่ผู้นำชุมชน ญาติและครอบครัวผู้ป่วย โดยใช้ MHCI เป็นตัวคัดกรองเบื้องต้นผู้ที่มีปัญหา 20 + ที่คัดกรองโดย อสม. ได้รับการส่งต่อรักษาอย่างถูกต้อง
- เครือข่ายในชุมชนร่วมกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสีชมพู ได้ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่มีปัญหา เครียด ซึมเศร้า รวมถึงผู้ป่วยจิตเวชที่ฉีดยาและกินยาต่อเนื่อง

ผู้ประสานงาน นางสุนทรรัตน์ วอริวิ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ  
หน่วยงาน โรงพยาบาลสีชมพู โทร 091-8624695

# ศาลากองทุนหมู่ 1 ต.หนองเรือ อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการสร้างเสริมวัคซีนใจในชุมชนต.หนองเรือ

จากการขับเคลื่อนการดำเนินงานการสร้างเสริมวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ "บุคคล" ไปสู่ "ชุมชน" โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชน มีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวัง และเข้าใจให้อีกสกันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชนเพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชน

การดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างวัคซีนใจ โดย อสม. ผู้นำชุมชน และผู้ใหญ่บ้าน กิจกรรมมีดังนี้  
1.สร้างความปลอดภัย

- 1.1 จัดประชุมหมู่บ้าน ทำแผนวัคซีนใจ
- 1.2.กำหนดมาตรการชุมชน
- 1.33.ผู้นำชุมชน ประเมินชุมชน

2.สร้างความสงบ กิจกรรม

- 2.1.ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น การผ่อนคลายความเครียด  
สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย
- 2.2.คัดกรองเชิงรุกด้วยแบบประเมิน MHCI

3.สร้างความหวัง กิจกรรมส่งเสริม อาชีพ เพื่อเพิ่มรายได้และคุณภาพชีวิต

4.สร้างความเข้าใจให้ กิจกรรมการดูแลติดตามกลุ่มเปราะบางในพื้นที่ เครือข่ายที่พบผู้ป่วย  
ลด Stigma / Social bully แก่กลุ่มเปราะบาง

5.สร้างทีมแกนนำ อสม. แกนนำ ในการสื่อสารสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## สำนักงานสาธารณสุขอำเภอน้ำพอง ตำบลวังชัย อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน ตำบลทรายมูล อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

### ที่มาและความสำคัญ

การขับเคลื่อนการดำเนินงานการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ที่มีแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ "บุคคล" ไปสู่ "ชุมชน" เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและความยั่งยืน โดยผ่านการทำงานที่มุ่งเน้นของศูนย์สุขภาพจิตทั้ง ๑๓ แห่ง ทั่วประเทศโรงพยาบาลจิตเวช เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับ รวมถึงภาคีเครือข่ายอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชน ภาคท้องถิ่น ซึ่งเริ่มจากการสร้างต้นแบบในชุมชน และองค์กรต้นแบบในทุกจังหวัดพบว่ากลไกดังกล่าว สามารถสนับสนุนการทำงานให้เกิดขึ้นจริงในพื้นที่ ทำให้แต่ละชุมชนและองค์กร ต้นแบบมีความสำเร็จและเกิดการเรียนรู้พร้อมขยายผลในปีต่อไป โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนและชุมชนมีมาตรการในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ คนในชุมชนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ มีความหวังและเข้าใจให้ออกัสกันและกัน ตลอดจนสามารถก้าวข้ามวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนรวมถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมาตรการวัคซีนใจในชุมชน

ทั้งนี้ เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนในเขตตำบลทรายมูล อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น มีภูมิคุ้มกัน ทางใจทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมถึงเกิดระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่เชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ ๓ หมอ และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพองช่วยเหลือ ครอบครัวและบุคคลที่เปราะบาง ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019ไปได้

### วิธีการดำเนินงาน

1. จัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน
2. กำหนดมาตรการชุมชน
3. ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน
4. คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น การผ่อนคลายความเครียด
5. เผยแพร่สถานการณ์โรคโควิด๑๙ ผ่านหอกระจายข่าว
6. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่มทำปลาร้า ปลาสาม โดยประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พัฒนาการอำเภอ เกษตรอำเภอ
7. ลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ จับปลา/สัตว์น้ำในแก่งละหว่า
8. สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ถูกต้องที่มีต่อผู้ป่วย
9. อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ ๓ ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย

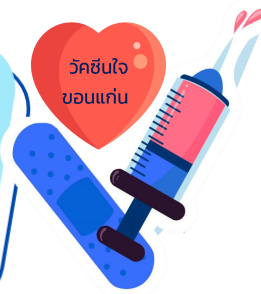
### ผลลัพธ์

จากผลการดำเนินงานในชุมชนตำบลทรายมูล อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน เปราะบาง ได้รับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check in และติดตามดูแลเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต จำนวน ๓๐ คนร่วมฟังได้รับความรู้วิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง และจัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพให้ออกัสผู้ที่หายป่วยจากการติดเชื้อได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน อีกทั้งคนในชุมชน/คนใกล้ชิดสามารถประเมินและให้การช่วยแนวโน้มฆ่าตัวตายในชุมชน ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก ๓ ส. ได้เองในชุมชน

ผู้ประสานงาน นายวิฑูรย์ สุดเพาะ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอน้ำพอง  
ผู้ประสานงาน นางสาวศรีธัญญา สิทธิธำ นักจิตวิทยาปฏิบัติการ หน่วยงาน โรงพยาบาลน้ำพอง



# CUP อำเภอพระยืน จังหวัดขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน อำเภอพระยืน จังหวัดขอนแก่น

## ที่มาและความสำคัญ

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนถือเป็นสิ่งที่สำคัญในการตอบสนองต่อสถานการณ์วิกฤติโควิด 19 เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง รู้จักจุดแข็งของตนเองและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนในการช่วยเหลือตนเองและเพื่อนบ้าน และส่งเสริมให้คนในชุมชนมีจิตใจ ที่เข้มแข็งสามารถเผชิญกับวิกฤติ และช่วยเหลือกลุ่มตถกงานที่กลับมาอยู่ในชุมชนเนื่องจากได้รับผลกระทบจากโควิด 19 ในชุมชน ซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตายให้มีการช่วยเหลือทั้งทางด้านสังคมและจิตใจอย่างครอบคลุม โดยมีหลักสำคัญคือการส่งเสริมให้คนในชุมชน มีกิจกรรมในการเสริมสร้าง คือ ความรู้สึกปลอดภัย ความหวัง ความสงบ และความเข้าใจให้โอกาสในชุมชน ซึ่งเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจของคนในภาวะวิกฤติ

## กิจกรรมที่สำคัญ

### สร้างความปลอดภัย

- ประชุมจัดทำแผนวัคซีนใจ พอ.สวสต.ประเมินภูมิคุ้มกันในชุมชน กำหนดมาตรการชุมชน ผู้นำชุมชนกำกับดูแลตามมาตรการ
- ประชาสัมพันธ์วัน เวลาการให้บริการฉีดวัคซีนโควิด-19 ในพื้นที่ อ.พระยืน ส่งเสริม
- การได้รับวัคซีน

### สร้างความสงบ

- ประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าวในหมู่บ้าน ข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่ถูกต้อง, กลุ่มเสี่ยงสูง มาตรการชุมชนการปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อโรค
- การประเมิน Mental Health check in ตนเอง + คนใกล้ชิด + เทคนิค การคลาย เครียดผ่าน Application
- ไม่ปกปิดข้อมูลผู้ติดเชื้อโควิด-19 ในชุมชน จัดทำทะเบียนผู้ติดเชื้อโควิด-19ในชุมชน
- มีช่องทางการตอบข้อสงสัย.การให้คำปรึกษา เช่น กลุ่มไลน์ เฟซบุ๊ก โทรศัพท

### สร้างความหวัง

- มอบถุงพระยืนชนะแก่ผู้ป่วยโควิด-19เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจผู้ป่วยโควิด-19 ที่รักษาอยู่บ้าน (HI)
- ประชาสัมพันธ์การสร้างพลังใจ จิต ฮึด
- จัดตั้งจุดบริการช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ
- เช่น มอบถุงยังชีพ อาหารฟรี ตู้ปันสุข เพื่อบรรเทาความเดือดร้อน
- ปรับบริการแบบ New normalเช่น ร้านค้า ร้านเสริมสวย ตลาดเพื่อให้สถานประกอบการเปิดบริการประชาชนกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเร็วขึ้น

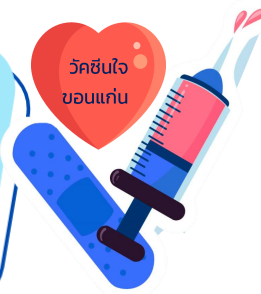
### สร้างความเข้าใจ

- อสม. ผู้นำชุมชน ดูแลจิตใจ ใช้หลัก 3 ส. สอดส่อง ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง เพื่อให้ผู้ป่วยโควิด-19 กลุ่มกักตัว กลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติโดยเร็ว
- เฝ้าระวังติดตามเยี่ยมบ้าน กลุ่มเสี่ยงที่มีผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- ประชาสัมพันธ์สร้างความเข้าใจ ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วย การส่งต่อเข้าถึงบริการ
- เยี่ยมให้กำลังใจผู้หายป่วย กลุ่มกักตัวสนับสนุนให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติ

## ผู้รับผิดชอบ

สุดาวดี บุญมา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สว.พระยืน เบอร์โทร 09 5190 9190  
นางนิศยา บุญอาจ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สสอ.อำเภอพระยืน  
เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต สว.สต. ทุก สว.สต. ในเขตอำเภอพระยืน

# อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐภูมิ 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

## ที่มาและความสำคัญ

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนถือเป็นสิ่งสำคัญในการตอบสนองต่อสถานการณ์วิกฤติโควิด 19 เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง รู้จักจุดแข็งของตนเองและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนในการช่วยเหลือตนเองและเพื่อนบ้าน และส่งเสริมให้คนในชุมชนมีจิตใจ ที่เข้มแข็งสามารถเผชิญกับวิกฤติ และช่วยเหลือกลุ่มตถกงานที่กลับมาอยู่ในชุมชนเนื่องจากได้รับผลกระทบจากโควิด 19 ในชุมชน ซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตายให้มีการช่วยเหลือทั้งทางด้านสังคมและจิตใจอย่างครอบคลุม โดยมีหลักสำคัญคือการส่งเสริมให้คนในชุมชน มีกิจกรรมในการเสริมสร้าง คือ ความรู้สึกปลอดภัย ความหวัง ความสงบ และความเข้าใจให้ออกาสในชุมชน ซึ่งเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจของคนในภาวะวิกฤติ

## กิจกรรมที่สำคัญที่ดำเนินการ

### สร้างความปลอดภัย

- แจกแนวทางนโยบายและแนวทางการดำเนินงานในที่ประชุม CUP bord เพื่อเสนอต่อที่ประชุมพขอ. ประชุมจัดทำแผนวัคซีนใจ แจกผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตทุกตำบล ประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน กำหนดมาตรการชุมชน เพื่อสื่อสารและให้ความรู้เกี่ยวกับมาตรการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ผู้นำชุมชนกำกับดูแลตามมาตรการ

### สร้างความสงบ

- แจกสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ผ่านทางกลุ่มไลน์ ของกลุ่มสหวิชาชีพ อำเภอเวียงน้อย
- ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่ถูกต้อง, กลุ่มเสี่ยงสูงมาตรการชุมชนการปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อโรค ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต การประเมิน Mental Health check in ตนเอง + คนใกล้ชิด + เทคนิค การคลาย เครียดผ่าน Application

### สร้างความหวัง

จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชน เช่นกลุ่มทอผ้า กลุ่มขายผลิตภัณฑ์จากสวนเกษตรโคกหนองนา โมเดลโดยการประสานกับพัฒนาการอำเภอ เพื่อลดปัญหาความเครียดจากเศรษฐกิจ เพิ่มรายได้ลดรายจ่าย

### สร้างความเข้าใจ

- สร้างทีมงานเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนเพื่อสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ที่ถูกต้อง
- ทีมพี่เลี้ยงและชุมชนในชุมชนได้ร่วมกันดูแลกลุ่มเปราะบาง
- ทีมพี่เลี้ยงระดับอำเภอติดตาม เยี่ยมให้กำลังใจกลุ่มเปราะบาง

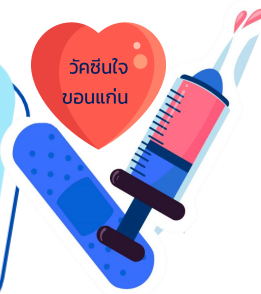
### การเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย

- อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ ๓ ส (สอดส่อง มองหา ใส่ใจ รับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยงเกี่ยวกับสัญญาณเตือน
- คนในชุมชน/คนใกล้ชิดสามารถประเมินและให้ความช่วยเหลือผู้มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในชุมชนด้วยการปฐมพยาบาลทางใจด้วยหลัก ๓ ส.
- สร้างกลุ่มไลน์ฉุกเฉินสำหรับส่งต่อผู้ป่วย กรณียุ่งยากซับซ้อน

## ผู้รับผิดชอบ

นางพวงเพชร ฤยบึงฉิม นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สสอ.เวียงน้อย  
สุกัญญา วิลาวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ SW เวียงน้อย

# อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

## ที่มาและความสำคัญ

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นภาวะเศรษฐกิจ สุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน พบว่าประชาชนทั่วไปมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในชุมชน ย่อมเป็นเกราะป้องกันที่ดีในการดูแลประชาชน รวมถึงกลุ่มเปราะบางในชุมชน ในพื้นที่อำเภอชุมแพ มุ่งเน้นดูแลประชาชน กลุ่มเปราะบางในชุมชน ผู้ป่วยติดเชื่อโควิดที่รักษาตัวที่บ้าน HI โดยกำหนดมาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันเผชิญปัญหาหรือวิกฤติต่างๆด้วยหลัก "4 สร้าง 2 ใช้" และใช้ศักยภาพและสายสัมพันธ์ที่ดีที่มีในชุมชน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แกนนำชุมชน อสม. ดำเนินกิจกรรมดังนี้

## กิจกรรมที่สำคัญที่ดำเนินการ

### สร้างความปลอดภัย

- ประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีน กำหนดมาตรการชุมชน ผู้นำชุมชนประเมินภูมิคุ้มกันในชุมชน เพื่อสื่อสารและให้ความรู้เกี่ยวกับมาตรการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ผู้นำชุมชนกำกับดูแลตามมาตรการ

### สร้างความสงบ

- ประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าวในหมู่บ้าน ข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่ถูกต้อง, กลุ่มเสี่ยงสูง มาตรการชุมชนการปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื่อโรค
- การประเมิน Mental Health check in ตนเอง + คนใกล้ชิด + เทคนิค การคลาย เครียด
- **แนะนำแสกน QR code Mental Health check in ในถุงยา ในคนไข้ที่ติดโควิด-19**

### สร้างความหวัง

จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชน เช่น ปลายี่งอ ปลาสาม ประสานกับพัฒนาการอำเภอ เพื่อลดปัญหาความเครียดจากเศรษฐกิจ เพิ่มรายได้ลดรายจ่าย

### สร้างความเข้าใจ

- สร้างทีมสื่อสารเพื่อสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ที่ถูกต้อง ลดอคติในผู้ป่วย
- เยี่ยมให้กำลังใจกลุ่มเปราะบางให้โอกาสผู้ที่หายป่วยได้ใช้ชีวิตปกติกับชุมชน

### การเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย

- อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ ๓ ส (สอดส่อง มองหา ใส่ใจ รับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยงเกี่ยวกับสัญญาณเตือน

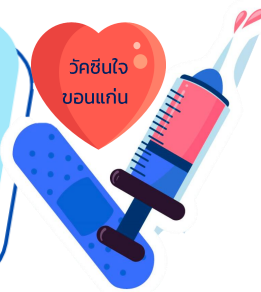
ผู้รับผิดชอบ

นางนิศาธณี สุพัชรรัตน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ SW.ชุมแพ เบอร์โทร 0619694958

นางอัญชลี มากมี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สสอ.ชุมแพ



# ชุมชนบ้านโนนข่า ตำบลโนนทอง อำเภอเวียงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง โครงการพัฒนาศักยภาพทีมนำในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหา  
การฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนข่า ตำบลโนนทอง อำเภอเวียงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น

## ที่มาและความสำคัญ

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นภาวะเศรษฐกิจ สุขภาวะทั้ง  
ทางด้านร่างกายและจิตใจและมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน พบว่าประชาชนทั่วไปมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่ม  
มากขึ้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน ย่อมเป็นเกราะป้องกันที่ดีในการดูแลประชาชน รวมถึงกลุ่มเปราะบางใน  
ชุมชน ในพื้นที่ในชุมชนบ้านโนนข่า ตำบลโนนทอง อำเภอเวียงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น มุ่งเน้นดูแลประชาชน  
กลุ่มเปราะบางในชุมชน โดยกำหนดมาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันเผชิญปัญหาหรือ  
วิกฤติต่างๆด้วยหลัก"4 สร้าง 2ใช้" และใช้ศักยภาพและสายสัมพันธ์ที่ดีที่มีในชุมชน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
แกนนำชุมชน อสม. ดำเนินกิจกรรมดังนี้

## กิจกรรมที่สำคัญที่ดำเนินการ

### สร้างความปลอดภัย

- จัดประชุมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน และ อสม. ในอำเภอเวียงใหญ่ เพื่อประชุมชี้แจงแนว  
ทางการดำเนินงาน และวิเคราะห์ปัญหาจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชนของแต่ละตำบล
- กำหนดมาตรการชุมชนส่งเสริมวัคซีนใจในชุมชน
- ตัวแทนผู้นำชุมชน/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประเมินภูมิคุ้มกันชุมชนแต่ละตำบล

### สร้างความสงบ

- คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรมMental Health Check in
- ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เช่น การผ่อนคลายความเครียด
- เผยแพร่สถานการณ์ระบาดของโควิด19 ผ่านหอกระจายข่าว และประชาสัมพันธ์ผ่านที่ประชุม พชอ. และ  
ประชุมกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน

### สร้างความหวัง

- สร้างทีมสื่อสาร ประชาสัมพันธ์โอกาสและให้ความรู้ลดอคติที่มีต่อผู้ป่วย
- เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง

### การเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย

- อบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ฆ่าตัวตาย เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจ  
รับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย
- ประชาสัมพันธ์ ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางและให้บริการให้คำปรึกษาในคลินิกสุขภาพจิต หน่วย  
บริการสาธารณสุขในพื้นที่สร้างความหวัง

ผู้รับผิดชอบ

นางสาวศิริประภา คงชานา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สสอ.เวียงใหญ่ โทร 095 8103014



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

# ตำบลเมืองเก่าพัฒนา

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง "โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างวัคซีนใจ เฝ้าระวังและแก้ไข  
ปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชนในระดับตำบลเมืองเก่าพัฒนา"

## ที่มาและความสำคัญ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จังหวัดขอนแก่น ได้ส่งเสริมให้ใช้วัคซีนใจลดอัตราการฆ่าตัวตาย รุ่งขับเคลื่อนผ่านทุกระบบเครือข่าย มุ่งสร้างความหวังสังคมไทยก้าวพ้นโควิด 19 บนหลักการชุมชนไม่ทอดทิ้งกัน พร้อมเดินหน้าประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย ปฏิบัติงานเชิงรุกเข้าไปดูแลจิตใจประชาชนถึงบ้าน ยึดหลักแนวคิด"วัคซีนใจในชุมชน"ใช้ศักยภาพชุมชนและใช้สายสัมพันธ์ในชุมชนมาร่วมกันสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้ประชาชนในวงกว้างกระทรวงสาธารณสุข มีความตั้งใจอย่างยิ่งที่จะดูแลสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพที่ดีภายใต้สถานการณ์การระบาดของ COVID 19 ไม่ว่าจะเป็นความพยายามในการส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการฉีดวัคซีนให้ครอบคลุมและทั่วถึงทั้งประเทศ การเพิ่มกำลังในการให้บริการประชาชนทั้งเชิงรุกและเชิงรับ ผ่านกลไก 3 หมอ และหน่วยบริการด้านสาธารณสุขในทุกระดับ ด้วยเหตุนี้การจะส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดีจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นเครือข่ายทางด้านสาธารณสุข ไปจนถึงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเก่าพัฒนา ที่ต้องช่วยกันส่งเสริมและให้บริการด้านสุขภาพจิตให้กับประชาชน โดยมี อสมและ สส. เป็นผู้ปฏิบัติงานเชิงรุกเข้าไปดูแลจิตใจประชาชนถึงบ้าน นอกจากนี้ที่ขาดไม่ได้เลยคือภาคีเครือข่ายนอกระบบสาธารณสุข ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและแกนนำภาคประชาชนที่เกี่ยวข้องในการให้ความร่วมมือการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชน ภายใต้แนวคิด "วัคซีนใจในชุมชน" ที่ใช้ศักยภาพชุมชนและใช้สายสัมพันธ์ในชุมชนมาร่วมกันสร้างความรู้สึกลปลอดภัย สร้างความสงบ สร้างความหวัง และสร้างความเข้าใจให้โอกาสกันในชุมชน นำไปสู่การมีพลังใจที่จะก้าวผ่านวิกฤตการระบาดในครั้งนี้ไปพร้อมกัน ดังคำว่า"ชุมชนที่ไม่ทอดทิ้งกัน"

ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในช่วงสถานการณ์การระบาดจะพบว่า ประชาชนมีความเครียด มีภาวะหมดไฟ มีภาวะซึมเศร้าและมีความคิดทำร้ายตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งนี้พบว่าปัญหาด้านสุขภาพจิตส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นจากสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ รายได้ ความจำเป็นและข้อจำกัดในการปรับตัวต่อวิถี New Normal และมาตรการป้องกันและควบคุมโรคต่างๆ จึงขอฝากนโยบายการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนให้ภาคีทุกภาคส่วนนำไปปฏิบัติ เพื่อร่วมกันดูแลจิตใจพี่น้องประชาชนให้พี่น้องชาวไทยทุกคนนั้นฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆไปได้ โดยใช้ทั้งความหวังและพลังใจเป็นเครื่องชี้นำเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพจิตที่ดี

## วิธีการดำเนินงาน

1. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติจากผู้บริหารท้องถิ่น
2. ประชุมคณะทำงานเพื่อซักซ้อมและมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ
3. ติดต่อประสานงานกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเข้าร่วมโครงการ
4. ดำเนินการตามแผนการดำเนินการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาค่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7 ปีงบประมาณ 2565 ของชุมชน/หมู่บ้าน หมู่ที่ 1 - 10 ตำบลเมืองเก่าพัฒนา อำเภอเวียงเก่า จังหวัดขอนแก่น
5. ประเมินผล สรุปผล และรายงานผลให้ผู้บริหารทราบ





ดูแลสภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

# ตำบลเมืองเก่าพัฒนา

## ผลลัพธ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับประชาชนในพื้นที่/หน่วยงาน

1. ได้ส่งเสริมให้ประชาชนมีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งในระดับบุคคลในครอบครัว ชุมชน รวมถึงเกิดระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
2. ได้เชื่อมโยงกับงานปฐมภูมิ 3 หมอ ส่งผลให้ชุมชนมีความสามารถพ่วงช่วยเหลือครอบครัว และบุคคลที่เปราะบางให้ผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยกันได้ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขสุขให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในสถานการณ์การระบาดของของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปได้
3. ช่วยให้ชุมชนได้ใช้วัคซีนใจลดอัตราการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชนในระดับตำบลเมืองเก่าพัฒนา มุ่งสร้างความหวังสังคมไทยก้าวพ้นโควิด-19 บนหลักการ ชุมชนไม่ทอดทิ้งกัน

**ผลลัพธ์การดำเนินงาน** การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของ  
เปราะบางทางสังคม

- ประชาชนในตำบลเมืองเก่าพัฒนา / กลุ่มเปราะบางทางสังคม ได้รับการดูแล จำนวน 100 คน  
หรือมากกว่า

## นวัตกรรมเด่น

ความเชื่อ หรือวัฒนธรรมท้องถิ่นในตำบลเมืองเก่าพัฒนา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ  
ซึ่งมีความเชื่อว่า การฆ่าตัวตายในศาสนาพุทธถือเป็นบาป หรือถือเป็น "กรรม" อย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้  
เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ต่อไป (แม้แต่สังข่าหรือให้ข่าก็เป็นกรรม เป็นบาป)ทางพุทธ  
ศาสนาสอนว่า การเกิดเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก เพราะการที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย  
เลย เกิดมาแล้วกว่าจะเจริญเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ก็แสนยาก จึงมีความเชื่อที่ถูปลูกฝังกัน  
มาตั้งแต่โบราณ ตั้งนั้นสถิติในการฆ่าตัวตายในตำบลเมืองเก่าพัฒนา ตั้งแต่ พ.ศ. 2562 -  
2564 ไม่เคยเกิดขึ้นในพื้นที่



ผู้ประสานงาน นางสาวภัทราพร หล้าแก้วตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ  
หน่วยงาน อบต.เมืองเก่าพัฒนา โทรศัพท์ 081-7439170





วัคซีนใจ  
มหาสารคาม

ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฟ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐุมภูมิ 3 หมอ

# จังหวัดมหาสารคาม



# โรงพยาบาลชื่นชม ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## 1. ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทยรวมถึง มาตรการการจัดการระบอบการระบาดของโรคโควิด-19 อย่างเข้มข้น ส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม การปรับตัวและสุขภาพจิตของประชาชน

กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาแนวทางการเสริมสร้างวัคซีนใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ประชาชน รวมถึงกระทรวง สาธารณสุขร่วมมือกับกระทรวงมหาดไทย ลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ

(MOU) การบูรณาการวัคซีนใจในชุมชน

เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอชื่นชม ได้เล็งเห็นความสำคัญในการดูแล สุขภาพจิตของประชาชนภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19



2. กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในอำเภอชื่นชม จำนวน 23,000 คน โดยเน้นในกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด-19 ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยโรคโควิด-19 กลุ่มเสี่ยงสูง ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้สูงอายุ ผู้พิการ บุคลากรด่านหน้า บุคลากรสาธารณสุข กลุ่มเปราะบาง คนตกงาน ว่างาน ผู้ป่วยจิตเวช ตติยาเสพติด รวมถึงประชาชนทั่วไป

## 3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานแก่ทีมนำระดับอำเภอ ผ่านเวที คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอ (คปสอ.) และที่ประชุมกำนันผู้ใหญ่บ้าน พร้อมประชุมทีมนำผู้ปฏิบัติงาน ระดับ รพ.สต เพื่อวางแผนการดำเนินงาน ทีมนำผู้ปฏิบัติงานระดับ รพ.สต ลงพื้นที่ ปฏิบัติงานเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ตามแผนที่วางไว้

4. ผลลัพธ์การดำเนินงาน การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทาง สังคม(ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ตกงาน ว่างาน ฯลฯ,ผู้ที่มีปัญหาเรื่องสุรา ยาเสพติด หรือผู้ป่วยจิตเวชเดิม ,ผู้สูงอายุติด บ้าน ติดเตียงหรือผลคัดกรอง 2Q positive) (ระบุจำนวนคนที่ได้รับการติดตาม)

ตำบล	จำนวนผู้ได้รับ การติดตาม	เครียดสูง		เสี่ยงซึมเศร้า		เสี่ยงฆ่าตัวตาย		หมดไฟ	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เหล่าดอกไม้	3,309	19	0.57	19	0.57	8	0.24	10	2.80
หนองกุง	1,758	29	1.65	11	0.63	3	0.17	1	0.44
ชื่นชม	2,221	24	1.08	24	1.08	11	0.55	22	6.59
กุดปลาตุก	5,095	28	0.55	32	0.63	11	0.22	16	2.88
รวม	1,2385	100	0.80	86	0.69	33	0.22	49	0.40

6. ผู้ประสานงาน.....นางรุ่งทิwa..ชั้นธมุล.....ตำแหน่ง...พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....  
หน่วยงาน...กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรรวม.....โทร.....0644741417.....  
E-Mail: .....Rungtiwa.aeae@gmail.com.....



# โรงพยาบาลชื่นชม ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ





# โรงพยาบาลเชือก ตำบลนาเชือก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบชุมชน 3 หมอ

ชื่อผลงาน/ชื่อเรื่อง การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยการมีส่วนร่วม ในชุมชน ชุมชนปอพาน ตำบลปอพาน อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม  
ชื่อนวัตกรรมเด่น (ถ้ามี) พัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคจิตโดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม



จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลกพบว่าในประชากร 4 คน จะมีผู้มีปัญหาสุขภาพจิต 1 คน และ อีก 2 คนเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น เป็นญาติพี่น้อง คนในครอบครัว เป็นต้น สำหรับโรค ทางจิตเวชประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคทางจิตทั้งหมดจำนวน 1,152,044 ราย ส่วนใหญ่จะเริ่มป่วยในช่วงปลายวัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 15-35 ปี ซึ่งเป็นช่วงชีวิตของการทำงานและการสร้างครอบครัว การสำรวจระดับชาติล่าสุดในปี 2556 พบคนไทยร้อยละ 14 หรือ 9 ล้านกว่าคน มีปัญหาสุขภาพจิต และในภาวะวิกฤต เช่น ภัยธรรมชาติ แผ่นดินไหว ภัยจากน้ำมีมมนุษย์ โรคระบาดและโรคอุบัติใหม่จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น จะเห็นได้ว่าสถานการณ์โควิดระลอกใหม่ที่กำลังเกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนต่างๆ ไปมากกว่าในระลอกที่ผ่านมา ทั้งจากลักษณะของเชื้อที่ระบาดได้ง่ายขึ้น จำนวนยอดผู้ติดเชื้อที่เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงคนใกล้ชิดหรือคนรู้จักจำนวนมากขึ้นที่ตกเป็นเหยื่อของโควิดในครั้งนี้ ประกอบกับความไม่แน่นอนของโอกาสที่จะได้รับฉีดวัคซีน ก็ทำให้หลายๆคน เกิดทั้งอาการกลัว วิดกกังวล จนถึงขั้นตื่นตกใจขึ้นมาได้

ตำบลปอพาน เป็นตำบลหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) มีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) จำนวน 129 คน เมื่อเจ็บป่วยส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่างตามมา ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปอพานร่วมกับโรงพยาบาลนาเชือก จึงเห็นความสำคัญในการส่งเสริมให้ประชาชน จึงได้นำแนวทางการสร้างวัคซีนใจในชุมชนมาใช้ เพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันในการเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตต่างๆที่เกิดขึ้นในชุมชน ร่วมใจกันจัดการป้องกัน แก้ไขปัญหาจนสามารถ ก้าวข้ามปัญหาไปได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว

## วิธีการดำเนินงาน



1. ผู้นำชุมชน ประเมินภูมิคุ้มกันชุมชน จัดประชุมหมู่บ้านจัดทำแผนวัคซีนใจชุมชน กำหนดมาตรการชุมชน ได้มาตรการในชุมชน

2. คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตตนเองและคนใกล้ชิดด้วยโปรแกรม Mental Health Check in

3. เผยแพร่เอกสารความรู้เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด (การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) การฝึกสติ โดยติดประกาศในพื้นที่ศาลาประชาคมหมู่บ้าน

4. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย

5. เผยแพร่สถานการณ์ระบาดโควิด19 และการป้องกันโควิด การฉีดวัคซีน ผ่านหอกระจายข่าว

6. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพในกลุ่มเปราะบาง ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชน ประสานงานกับองค์การบริหารส่วนตำบลปอพาน และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

7. จัดระบบการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในชุมชน เยี่ยมบ้าน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบาง/ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โทรศัพท์ติดตามเยี่ยม ให้กำลังใจ ให้การช่วยเหลือ ผู้ติดเชื้อโควิด -19

# โรงพยาบาลนาเชือก ตำบลนาเชือก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม



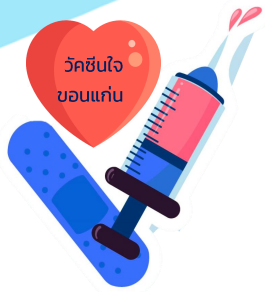
ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

ผลลัพธ์การดำเนินงาน การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคม ตารางที่ 1 แสดงผลการคัดกรองเชิงรุก (Active Screening) ในประเด็น ภาวะเครียด Burnout ฆ่าตัวตาย และซึมเศร้า ด้วยเครื่องมือ Mental Health Check In

กลุ่มเป้าหมาย	ได้รับการคัดกรอง (คน)	เครียดสูง		เสี่ยงซึมเศร้า		เสี่ยงฆ่าตัวตาย		เสี่ยง Burnout	
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
ประชาชนทั่วไป	1142	1	0.09	1	0.09	0	0	2	0.18
กลุ่มผู้ติดเชื้อโควิด 19	129	2	1.55	0	0	0	0	2	1.55
อสม.	189	2	1.06	0	0	0	0	2	1.06
ตกงาน/ผู้มีรายได้น้อย	51	0	0	0	0	0	0	0	0
ผู้ติดเชื้อ/ยาเสพติด	3	2	66.67	0	0	0	0	2	66.67
ผู้สูงอายุ	759	0	0	0	0	0	0	3	0.40
ผู้พิการทางกาย	34	0	0	0	0	0	0	0	0
ครอบครัวมีผู้พึ่งพิง	114	0	0	0	0	0	0	0	0
ผู้ป่วยเรื้อรัง	178	1	0.56	2	1.12	0	0	1	0.56
รวม	2,599	8	0.31	3	0.12	0	0	12	0.46

จากตารางจะเห็นว่ากลุ่มที่มีภาวะเครียดสูงสุดคือ กลุ่มผู้ติดเชื้อ/ยาเสพติด รองลงมาคือกลุ่มผู้ติดเชื้อโควิด-19 กลุ่มที่เสี่ยงซึมเศร้ามากที่สุดคือกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รองลงมาคือกลุ่มประชาชนทั่วไป กลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะ Burnoutมากที่สุดคือ กลุ่มผู้ติดเชื้อ/ยาเสพติด รองลงมาคือกลุ่มผู้ติดเชื้อโควิด-19 และกลุ่มที่มีความเสี่ยงสุขภาพจิตได้รับการติดตามดูแลร้อยละ 100





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## รพ.สต.บ้านวังปทุม ตำบลหัวเรือ อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม



ชื่อผลงาน วังปทุมพัฒนาเพื่อประชาชนภาวะดี

ชื่อนวัตกรรมเด่น ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่มสมุนไพรไทยวังปทุม

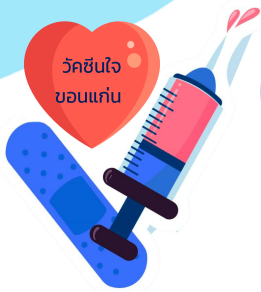
ที่มาและความสำคัญ

รพ.สต.บ้านวังปทุม ตำบลหัวเรือ อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม มีหมู่บ้านในรับผิดชอบ 8 หมู่บ้าน 965 หลังคาเรือน มีประชากร 3,254 ราย มี อสม. 84 คน โรงเรียน 3 แห่ง ศูนย์เด็กเล็ก 1 แห่ง จำนวนประชากรอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป 792 ราย ประชากรกลุ่มคนพิการจำนวน 212 ราย ในปีงบประมาณ 2564 ผู้ป่วยนอกรายใหม่จำนวน 3,500 ราย การระบาดระลอกใหม่ของโควิด-19 ที่ก่อให้เกิดความกังวลกับประชาชนไทยอีกครั้งหนึ่ง ทั้งความกังวลจากการติดโรคและความกังวลจากผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมที่ตามมา ข้อมูลจำนวนประชากร ในเขตรับผิดชอบของ รพ.สต.บ้านวังปทุม ทำแบบ *Mental health check in* 372 ราย พบว่าประชากรยังมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 1.08 มีภาวะหมดไฟร้อยละ 3.18 จากข้อมูลดังกล่าว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังปทุม ได้เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพใจของประชากรในพื้นที่ โดยเฉพาะในประชากรกลุ่มเปราะบาง กลุ่มผู้สูงอายุ ติดบ้านติดเตียง ผู้ดูแลกลุ่มเปราะบาง และผู้ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ COVID-19 เห็นความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้ป่วยและอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนจึงได้จัดทำโครงการ วังปทุมพัฒนาเพื่อประชาชนภาวะดี โดยอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากทีมสุขภาพ ในชุมชนร่วมกับเครือข่ายชุมชนประกอบด้วย ผู้นำชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ญาติผู้ดูแลกลุ่มเปราะบาง ดำเนินงานภายใต้บริบทและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับพื้นที่ชุมชน โดยมีหลักการสำคัญคือ การให้ความรู้ความเข้าใจอบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) /สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย การดูแลสุขภาพจิตต่อเนื่องในชุมชน

### วิธีการดำเนินงาน .

1. สืบหาข้อมูลจากฐานข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังปทุมประชุมทีมเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
2. พัฒนาศักยภาพแกนนำ การสื่อสารความรู้สุขภาพจิตเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตใน รูปแบบที่หลากหลายและมีความต่อเนื่อง เช่น การให้ความรู้ทางหอกระจายข่าว ทางกลุ่มไลน์
  - บริการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามกลุ่มวัย
  - การเฝ้าระวังและคัดกรองปัญหา สุขภาพจิตตามแนวปฏิบัติการดูแล ทางสังคมจิตใจ ของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยใช้แบบประเมิน ความเครียด (ST-5) แบบคัดกรอง โรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) , (9Q) , (8Q) การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง)
  - บริการดูแลทางสังคมจิตใจ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมและให้บริการที่เป็นมิตร ประเมินสุขภาพจิตและปัจจัยเสี่ยงทางจิตใจและสังคม
  - การดูแลทางสังคมจิตใจเบื้องต้น เช่น ให้สุขภาพจิตศึกษาสำหรับ ผู้สูงอายุตามแนวปฏิบัติการดูแล ทางสังคมจิตใจ และคลินิก (คลินิก NCD) ของรพ.สต.
  - การส่งต่อจาก รพ.สต. ไปคลินิกสุขภาพจิต ในรายที่พบปัญหาหรือกรณีที่เกิดการคัดกรอง โรคซึมเศร้า (2Q) พบว่า “มี” ใน ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อ ตาม แนวปฏิบัติการดูแลทางสังคมจิตใจ Psychosocial clinic





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## รพ.สต.บ้านวังปทุม ตำบลหัวเรือ อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม

ผลลัพธ์การดำเนินงาน จำนวนประชากร ในเขตรับผิดชอบของ รพ.สต.บ้านวังปทุม ทำแบบ Mental health check in จำนวน 372 ราย พบภาวะซึมเศร้า 4 ราย ได้รับการติดตาม พูดคุยประเมินซ้ำ 4 ราย มีภาวะหมดไฟ 5 ราย ได้รับการติดตาม พูดคุย ประเมินซ้ำ 5 ราย

สรุปเป้าหมายเชิงปริมาณ

➢ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ญาติผู้ดูแลกลุ่มเปราะบาง เข้าร่วมโครงการ 100 %

เชิงคุณภาพ

➢ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสามารถนำความรู้การติดตามเยี่ยมบ้านตามหลัก การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่องต่อเชื่อมโยง) ไปใช้ดูแลประชากรในพื้นที่ได้

➢ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ญาติผู้ดูแลกลุ่มเปราะบาง สามารถนำความรู้ เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า การคัดกรองภาวะซึมเศร้า สัญญาณเตือนเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายไปใช้ได้เหมาะสม

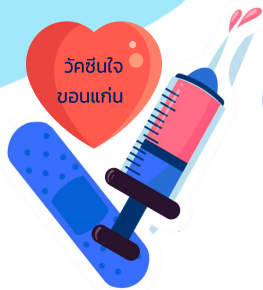
นวัตกรรมเด่น ส่งเสริมให้เกิดวิสาหกิจชุมชนกลุ่มสมุนไพรไทยวังปทุม ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นสมาคมไทย บ้านบ้านปลาลำพู พัฒนาการอำเภอ เกษตรอำเภอ



ผู้ประสานงาน นางภารดี ลดาวัลย์ ตำแหน่ง นวค.สาธารณสุขชำนาญการ

หน่วยงาน รพ.สต.บ้านวังปทุม โทร 082-2363996

E-Mail: Patum05039@hotmail.com



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

## โรงพยาบาลนาคู ตำบล นาคู อำเภอนาคู จังหวัดมหาสารคาม

### ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ที่ผ่านมาและในระลอกใหม่ มีผลกระทบต่อประชาชน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เศรษฐกิจ สังคม ส่งผลให้ประชาชน ตื่นตระหนก เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า เสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเองและฆ่าตัวตาย หากไม่ได้รับความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตระยะยาวได้

เครือข่ายสุขภาพอำเภอนาคู ได้ตอบรับนโยบายตามที่กรมสุขภาพจิตและนโยบายของผู้ว่าราชการจังหวัดได้กำหนดให้กับหน่วยงานเครือข่ายบริการด้านสุขภาพ ดำเนินการเสริมสร้างวัคซีนใจให้แก่ประชาชนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ กล้าเผชิญกับภาวะวิกฤตและจัดการกับปัญหา ก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆไปได้ และปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตประจำวันไปเป็นวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงานเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนของเครือข่ายสุขภาพอำเภอนาคู เน้นในกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด - 19 ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยโรคโควิด - 19 กลุ่มเสี่ยงสูง ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้สูงอายุ ผู้พิการ กลุ่มเปราะบาง คนตกงาน ว่างาน ผู้ป่วยจิตเวช ผู้ติดยาเสพติด บุคลากรด่านหน้า บุคลากรสาธารณสุข อสม.รวมถึงประชาชนทั่วไป

วิธีการดำเนินงาน ได้ชี้แจงการนโยบายและขั้นตอนการดำเนินงาน เสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนผ่านการประชุม พขอ. เพื่อรับทราบร่วมกันโดยได้ดำเนินการตามมาตรการ 4 สร้าง 2 ใช้ ให้สอดคล้องกับบริบทในพื้นที่ และมีการจัดทำแผนวัคซีนใจในชุมชน โดยดำเนินกิจกรรมดังนี้

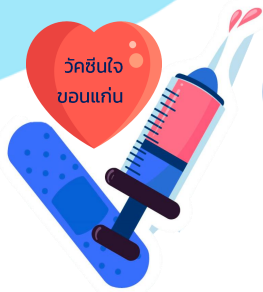
1.สร้างความรู้สึกปลอดภัย มีมาตรการในชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย มีการคัดกรองผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงและต่างจังหวัดหรือต้องมีการตรวจ ATK ในช่วง 72 ชม. มีการเผยแพร่ความรู้เรื่องโรคโควิด - 19 แก่ประชาชนผ่านหอกระจายข่าวในพื้นที่ และป้ายประชาสัมพันธ์

2.สร้างความสงบ มีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ถูกต้อง คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตประชาชนและกลุ่มเสี่ยงโดยโปรแกรม Mental Health Check in ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต เช่น การจัดการอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียดและความกังวลใจทางหอกระจายข่าวและทางเอกสารความรู้โดยติดประกาศและแจกตามบ้าน

3.สร้างความหวัง ฟันฟูระบบบริการในชุมชนให้กลับมาตามปกติภายใต้ความปลอดภัย การผ่อนผันผู้ประกอบการร้านค้า ตลาดนัดให้จำหน่ายสินค้าได้ตามมาตรการภาครัฐ และมีกลุ่มไลน์ขายของในชุมชน

4.สร้างความเข้าใจให้โอกาส ผู้นำชุมชน อสม.สื่อสาร สร้างความเข้าใจและเห็นใจ ไม่มีอคติไม่รังเกียจ กลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติภายใต้มาตรการความปลอดภัยของชุมชน





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

# โรงพยาบาลนาดู ตำบล นาดู อำเภอนาดู จังหวัดมหาสารคาม

**4. ผลลัพธ์การดำเนินงาน** การติดตามดูแลจิตใจ เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ติดตามดูแลจิตใจกลุ่มเปราะบางทางสังคม(ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ตกงาน ว่างาน ฯลฯ,

จำนวนผู้มีความเสี่ยงทั้งหมดของอำเภอนาดู จำนวน 16 ราย ได้รับการติดตามเยี่ยมครบทั้ง 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 100

เป้าหมาย	จำนวนผู้ได้รับการประเมิน	เครียดสูง		เสี่ยงซึมเศร้า		เสี่ยงฆ่าตัวตาย		มีภาวะหมดไฟ	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตำบลนาดู	683	5	0.73	16	2.34	0	0.00	48	7.04
บุคลากรทาง การแพทย์	140	0	0.00	2	1.42	0	0.00	1	0.71
อสม.	645	2	0.31	11	1.70	0	0.00	3	0.55



ผู้ประสานงาน..นางชลรัตน์ รรยารุ่งทิวี.....ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....  
หน่วยงาน.....โรงพยาบาลนาดู.....โทร.....086 - 6324598.....  
E-Mail: pote.proton@gmail.com

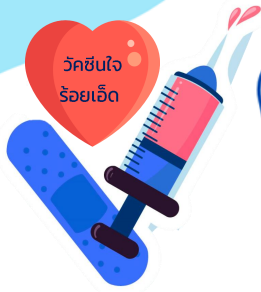




ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฟ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐุมภูมิ 3 หมอ

# จังหวัดร้อยเอ็ด





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบบุญกุญ 3 หมอ

# สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จตุรพักตรพิมาน ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัด ร้อยเอ็ด

## ที่มาและความสำคัญ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย โดยพบว่าประชากร 1 ใน 5 ของประเทศมีปัญหาสุขภาพจิต ทำให้เกิดความพิการและสูญเสียเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะ ปัญหาสุขภาพจิตมิใช่ส่งผลกระทบต่อเฉพาะตัวผู้ป่วยเท่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อญาติ ผู้ดูแลและบุคคลในสังคม ผู้ป่วยจิตเวชมักขาดโอกาสและการสนับสนุนในสังคม ทำให้ตกเป็นเหยื่อในรูปแบบต่างๆหรือเสี่ยงต่อการก่อคดีอุกฉกรรจ์และยังพบว่าญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยก็ได้รับผลกระทบด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม เป็นโรคที่ก่อให้เกิดภาวะสูงในการดูแล ส่งผลให้ญาติมีความท้อแท้ เบื่อหน่าย หมดความหวังและกำลังใจในการรักษา ผลกระทบในด้านลบที่เกิดขึ้นมีทั้งต่อตัวผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นการปฏิเสธการเจ็บป่วย ขาดการรักษาที่ต่อเนื่อง ไม่ยอมรับประทานยา หรือการปรับการรับประทานยาเอง ผลกระทบกับผู้ดูแลประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้สูงอายุไม่มีเวลา ต้องไปประกอบอาชีพทำให้ผู้ป่วยอยู่คนเดียว ขาดทักษะในการดูแลผู้ป่วย มีทัศนคติด้านลบต่อผู้ป่วยจิตเวช คิดว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หาย คนในชุมชนหวาดกลัวต่ออาการกำเริบ อาจมีทัศนคติด้านลบต่อผู้ป่วยโรคจิต เพิกเฉย มีความคิดว่าผู้ป่วยต้องรักษาอยู่ในโรงพยาบาลเท่านั้น ไม่สามารถอยู่ในชุมชนได้นอกจากนี้ ผู้ป่วยที่มีโรคจิตเวชมักเป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังและกลับมืออาการกำเริบซ้ำบ่อย ซึ่งมีผลกระทบต่อความรุนแรงของอาการมากขึ้น นอกจากนี้เมื่อผู้ป่วยมีอาการทางจิตคลุ้มคลั่งทำให้เกิดอันตรายต่อตนเอง ผู้อื่นและทรัพย์สิน

การดูแลผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน กิจกรรมการส่งเสริมการดูแลผู้ป่วยจิตเวช จึงต้องเกิดความร่วมมือ ใช้ศักยภาพในชุมชน ร่วมไปถึงสายสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน ช่วยกันดูแลสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต เสริมภูมิคุ้มกันทางใจให้กับชุมชน ได้แก่ กิจกรรมการเยี่ยมบ้าน การดูแลให้ได้รับยาต่อเนื่อง การเฝ้าระวังและการจัดการปัจจัยเสี่ยงกำเริบ ส่งเสริมปัจจัยที่ทำให้ญาติและผู้ดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เชื่อมโยงข้อมูลในการส่งต่อในกรณีที่มีภาวะฉุกเฉิน ทั้งนี้ เป็นการดำเนินงานภายใต้บริบทและสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย โดยมีทีมสุขภาพในชุมชนร่วมกับเครือข่ายชุมชนในการดูแล ฉะนั้นการดูแลผู้ป่วยจิตเวชจึงมีหลักการสำคัญคือ การให้การรักษาและดูแลต่อเนื่องในชุมชน เพื่อให้มีอาการทางจิตกำเริบซ้ำ ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้เหมือนปกติเหมือนคนอื่นๆ

ดังนั้นเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอจตุรพักตรพิมาน จึงได้จัดทำแผนดำเนินงานการส่งเสริมวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังการแก้ปัญหาฆ่าตัวตาย โดยมีส่วนร่วมในชุมชน ปีงบประมาณ 2565 บูรณาการกับโครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวชขึ้น เพื่อค้นหา คัดกรอง ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตให้เข้าถึงบริการ และติดตามเยี่ยมผู้ป่วยจิตเวชในชุมชนพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชน อสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง ในการดูแลผู้ป่วยสุขภาพจิต เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยจิตคลุ้มคลั่งให้มีประสิทธิภาพ

## จุดเด่น

การดำเนินงานการส่งเสริมวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังการแก้ปัญหาฆ่าตัวตาย โดยมีส่วนร่วมในชุมชน ปีงบประมาณ 2565 บูรณาการกับโครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวชขึ้น เพื่อ ค้นหา คัดกรอง ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตให้เข้าถึงบริการ และติดตามเยี่ยมผู้ป่วยจิตเวชในชุมชนพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชน อสม.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง ในการดูแลผู้ป่วยสุขภาพจิต เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยจิตคลุ้มคลั่งให้มีประสิทธิภาพ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อคัดกรอง ค้นหาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเข้าถึงบริการ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยจิตเวชได้รับการติดตามเยี่ยม ดูแลรักษาต่อเนื่อง เรื้อรังในชุมชน
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสุขภาพจิตด้านการดูแลจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต
4. เพื่อทบทวนแนวทางในการดูแล ส่งต่อผู้ป่วยจิตคลุ้มคลั่ง

## ผลลัพธ์การดำเนินงาน

- 1.เจ้าหน้าที่และเครือข่ายสุขภาพจิตเกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างภาคีเครือข่ายในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชเรื้อรังในชุมชน
- 2.ผู้ป่วยจิตเวชเรื้อรังได้รับการติดตามเยี่ยม ผู้ดูแลและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถมีชีวิตในชุมชนได้อย่างมีความสุขตามศักยภาพ
- 3.ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตได้รับการคัดกรองจากระบบรายงานการประเมินสุขภาพใจ จากจำนวนประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จากทุกตำบลรวมทั้งหมด 64,801 คน เป้าหมาย 60% คือ 40,977 คน

นวัตกรรมเด่น CPGแนวทางการพัฒนารูปแบบการป้องกันการฆ่าตัวตายอำเภอจตุรพักตรพิมาน

ผู้ประสานงาน นางชมพูนุช พายุหะ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจตุรพักตรพิมาน โทร 0804218838



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

# หน่วยบริการสุขภาพอำเภอเชียงขวัญ จังหวัด ร้อยเอ็ด

## ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ตั้งแต่ปี 2563 เป็นต้นมา ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน และส่งผลกระทบต่อระบบบริการสุขภาพมาเป็นเวลานาน ที่อาจจะเกิดภาวะความเครียด วิตกกังวล ความหวาดหวั่น และสะสม จนกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจ ซึ่งอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายได้

พื้นที่อำเภอเชียงขวัญเป็นพื้นที่แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด โดยเฉพาะตามงานต่างๆ เช่น คลัสเตอร์งานศพ งานแต่งงาน งานประเพณี ทำให้เกิดการติดเชื้อเป็นจำนวนมาก ทางผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตอำเภอเชียงขวัญ ได้ปรึกษาและวางแผนร่วมกันเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความเครียด และวิตกกังวลให้แก่ชาวบ้าน ที่อาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย จึงได้ดำเนินการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนขึ้น โดยมีกิจกรรมดังนี้

## 1. การลง MCATT เพื่อเยียวยาจิตใจสำหรับ กลุ่มเสี่ยงและผู้ติดเชื้อโควิด

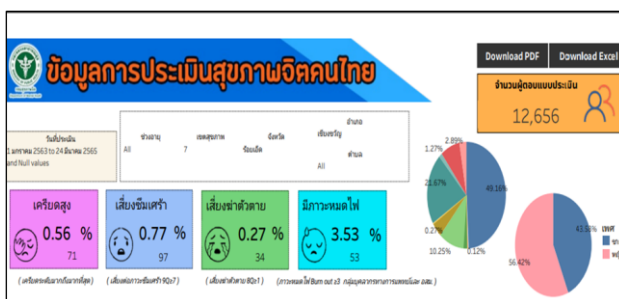


## 2. การให้บริการเชิงรุกโดยการประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น ผ่าน Application Mental Health Check in 2.1 อบรม อสม. แกนนำชุมชน ในการใช้ Application Mental Health Check in

## 3. การบูรณาการระบบการป้องกันการฆ่าตัวตายร่วมกับพชอ. และ พชต. เพื่อคืนข้อมูลภาวะสุขภาพจิตของประชาชนอำเภอเชียงขวัญ และข้อมูลการใช้ Application Mental Health Check in



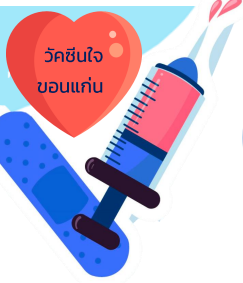
## ผลการดำเนินการติดตามช่วยเหลือกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตอำเภอเชียงขวัญ



ผลการดำเนินการติดตามช่วยเหลือกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตอำเภอเชียงขวัญ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม – 25 มีนาคม 2565 มีจำนวน 10 ราย แบ่งเป็น กลุ่มเปราะบางทางสังคม ผู้มีรายได้น้อย ผู้พิการ จำนวน 5 ราย และกลุ่มผลคัดกรอง 2Q positive จำนวน 5 ราย โดยทั้ง 10 ราย ได้รับการติดตามและประเมินอาการผ่านโทรศัพท์ และได้รับการให้สุขภาพจิตศึกษาเบื้องต้น และมี 2 ราย ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ได้ตรวจวินิจฉัยและตรวจรักษา และนัดมา F/U ดูอาการต่อเนื่องทุก 1-2 เดือน

ผู้ประสานงาน นางอรนุช เอี่ยมทราย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
หน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงขวัญ โทร. 094-2907099





ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบบุญภูมิ 3 หมอ

# อำเภอทุ่งเขาหลวง จังหวัด ร้อยเอ็ด

ชื่อโครงการ : โครงการประชุมพัฒนาทีมนำระดับตำบลในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน “ด้วยมาตรการ 4 สร้าง 2 ใช้”  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ อำเภอทุ่งเขาหลวง

## ที่มาและความสำคัญ

เพราะสุขภาพจิต สำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย ยิ่งในสถานการณ์ไวรัสต่อโรคโควิด 19 ที่ระบาดต่อเนื่องเป็นระยะเวลาเกือบ 2 ปี การประคองสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ทั้งสภาพจิตใจของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ไปพร้อมๆกับการดูแลร่างกายไม่ให้เกิดโรคโควิด 19 ไม่ใช่เรื่องง่าย ความกลัว ความวิตกกังวล และความเครียดต่างๆที่ถาโถมเข้ามา นอกจากวัคซีนป้องกันโรคทางการแพทย์แล้ว สังคมไทย ชุมชนตำบลบึงงามอาจต้องอาศัย “วัคซีนใจ” ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทางด้านสุขภาพจิตให้ตัวเองและร่วมกันสร้าง “วัคซีนใจในชุมชน” เพื่อให้ทุกคนสามารถฟันฝ่าผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ไปได้อย่างปลอดภัยในทุกมิติ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมะบ้า ตำบลบึงงาม อำเภอทุ่งเขาหลวง จังหวัดร้อยเอ็ด มีผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค จำนวน 156 ราย ผู้ป่วยยืนยันป่วยโรคโควิด 19 ยอดสะสม จำนวน 156 ราย เสียชีวิต จำนวน 1 ราย โดยมีแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลบึงงาม จำนวน 111 คน กลุ่มผู้นำในชุมชนทุกหมู่บ้าน 13 หมู่บ้าน ในพื้นที่คอยตรวจเฝ้าระวังและดูแลอย่างใกล้ชิดตามมาตรการการเฝ้าระวังของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตทุกคนตำบลบึงงาม ดังนั้นทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมะบ้า ตำบลบึงงาม ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุ่งเขาหลวงซึ่งได้รับสนับสนุนงบประมาณจากศูนย์เขตสุขภาพที่ 7 เพื่อมาดำเนินการขับเคลื่อนงานวัคซีนใจในชุมชน ตามโครงการประชุมพัฒนาทีมนำระดับตำบลในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน “ด้วยมาตรการ 4 สร้าง 2 ใช้”

## วิธีดำเนินการ

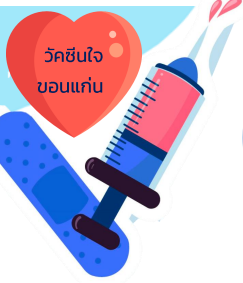
1.คัดเลือกทีมแกนนำตำบลบึงงาม จำนวน 30 คน ประกอบไปด้วย ผู้นำชุมชน 13 คน, อสม. 15 คน และ จนท.อบต. 2 คน

2.จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานแกนนำภาคีเครือข่ายโครงการประชุมพัฒนาทีมนำระดับตำบลในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน “ด้วยมาตรการ 4 สร้าง 2 ใช้” เพื่อเป็นแกนนำภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานวัคซีนใจในชุมชน โดยท่านสาธารณสุขอำเภอทุ่งเขาหลวง นายไพฑูรย์ จันทัด เป็นประธานเปิดการประชุมและให้นโยบายในการดำเนินงานเฝ้าระวังปัญหาการฆ่าตัวตาย และมีการสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจ ก่อนดำเนินการประชุม ( หลังจากดำเนินการพัฒนาปรับปรุงมาตรการที่ไม่มีหรือมีแล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์ ทีมแกนนำทั้ง 30 คนดำเนินการประเมินภูมิคุ้มกันทางใจหลังดำเนินการ ในช่วงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๕ ) ในการประชุมได้มีการบรรยายให้ความรู้ในเรื่องแนวทางการเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย 10 สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย , การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น , การใช้แอป MHC, แอปคลายเครียด, การฝึกสมาธิ สมปรารถ , แนวทางตามมาตรการ 4 สร้าง 2 ใช้ และ แบ่งกลุ่มเพื่อจัดทำแผนการดำเนินงานวัคซีนใจในชุมชน ชักถามปัญหาต่าง ๆ วิทยากรจาก โรงพยาบาลทุ่งเขาหลวง, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุ่งเขาหลวง และรพ.สต.บ้านมะบ้า ตำบลบึงงาม อำเภอทุ่งเขาหลวง



## ผลลัพธ์ที่ได้

- 1.ชุมชนตำบลบึงงามทุกคนมีภูมิคุ้มกันทางใจ (วัคซีนใจในชุมชน 4 สร้าง 2 ใช้ ) ไม่ตื่นตระหนกต่อสถานการณ์โรคโควิด 19
- 2.เกิดความร่วมมือร่วมใจระหว่างแกนนำในชุมชนตำบลบึงงามเป็นอย่างดีในการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ส่งผลให้พื้นที่ไม่พบ จำนวนผู้ติดเชื้อโควิด 19 เสียชีวิตขึ้นมาอีก โดยเฉพาะการร่วมมือระดับภาคีเครือข่ายในระดับชุมชน
- 3.แกนนำภาคีเครือข่ายและประชาชนตำบลบึงงามเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างมีระบบระเบียบ มีความเข้มแข็งทางสังคม
4. มีทีมแกนนำในชุมชน เพื่อดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยใช้มาตรการ 4 สร้าง 2 ใช้



ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฏิบัตินิ 3 หมอ

# สารานุกรมสุขอำเภोजังหาร ตำบลจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

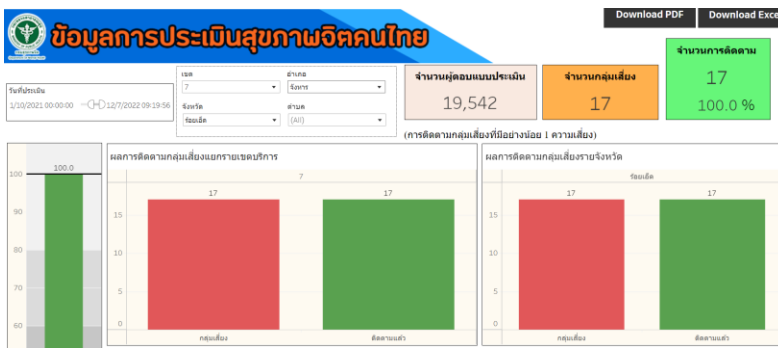
ชื่อผลงาน : การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการมีส่วนร่วมในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7  
ปีงบประมาณ 2565 “ตักจับความเร็ว”

## ที่มาและความสำคัญ

แนวทางการดำเนินงานวัคซีนใจ ใช้งานควบคู่กับการดำเนินงานวัคนโควิท 19 ในชุมชน การใช้กลยุทธ์ที่ทำให้ประชาชน  
สร้างความเชื่อถือไว้วางใจ ต้องใช้มาตรการการทำความเข้าใจทุกหมู่บ้าน มาตรการในชุมชนในการดูแลสุขภาพโดยทุกครัวเรือนที่  
รับผิดชอบ โดยเริ่มที่สุขภาพ อสม. ผู้นำชุมชน สร้างความน่าเชื่อถือในการป้องกันโรค โควิด-19 ฉีดวัคซีนให้ได้มากที่สุด พร้อมทั้ง  
ให้ข้อมูลผลดีในการฉีดวัคซีน เพื่อลดความรุนแรงของโรค อีกทั้งประเมินสุขภาพจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย ที่ อสม. รับผิดชอบ พร้อมทั้ง  
ทั้งวิเคราะห์สภาพจิตใจกลุ่มที่ต่อต้านในการรับวัคซีน ปัญหาช่วงนี้ การเข้าถึงวัคซีน ทุกกลุ่มวัย และการเลือกฉีดวัคซีนตามที่  
ประชาชนเรียกร้อง การแก้ปัญหาแต่ละจุด นโยบายของรัฐบาลทำงานควบคู่กับโรคระบาดที่แพร่ในชุมชน โดยให้ประชาชนได้รับ  
การเข้าถึงวัคซีน โดยมีจุดการให้บริการทุกหมู่บ้าน ทีมงาน รพ.สต. ผู้นำชุมชน, ท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายช่วยกันให้บริการกลุ่ม  
เปราะบาง, ผู้ป่วยกลุ่มติดเตียง ได้รับการฉีดวัคซีนที่บ้าน และสามารถเลือกวัคซีนได้ตามที่ต้องการ กลุ่มไหนที่ต่อต้านการฉีดวัคซีน  
เราใช้มาตรการหมู่บ้าน กระชับพื้นที่ในการดำเนินงานบางรายไม่ได้รับการฉีดวัคซีนไม่สามารถเข้าร่วมงานในชุมชน, การไปวัด, การ  
ทำบุญเทศกาลต่างๆ มีมาตรการในหมู่บ้านควบคู่กันไปด้วย นอกจากการดำเนินงานกระตุ้นในการฉีดวัคซีนแล้ว มีการสร้างขวัญ  
กำลังใจให้กับผู้ที่มีผลกระทบโควิด ตกงาน ขาดรายได้ กระทั่งครอบครัว สร้างรายได้เสริมในครอบครัว, ชุมชน เช่น ปลูกผักสวน  
ครัวรั้วทานได้ลดรายจ่าย, เลี้ยงปลา เพื่อเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายในเมืองหลวง ชาวบ้านไม่ให้เกิดการต้อนรับคนเป็นโรคโควิด ในชุมชน  
แต่ในปัจจุบันปัญหาเหล่านั้นไม่มีในชุมชน

ในช่วงแรกที่มีการระบาดเพราะเราพยายามสร้างความเข้าใจในชุมชน จากการรักษาที่ รพ.อย่างเดียว รักษาที่บ้านโดยให้  
บ้านเป็นจุดพักอาการที่เล็กน้อย แบ่งสัดส่วนในการดูแลผู้ป่วย ครอบครัวคือจุดสำคัญ พลังกายพลังใจในครัวเรือนต้องช่วยเหลือกัน  
 อีกทั้งชุมชนช่วยกันสอดส่องดูแลประเมินสุขภาพจิตใจของกลุ่มเปราะบาง

## ผลลัพธ์การดำเนินงาน



เกิดระบบการคัดกรองเฝ้าระวังใน  
ชุมชน โดยแกนนำเสริมสร้างวัคซีนใจ  
ในระดับตำบล ส่งต่อให้ได้รับการ  
ช่วยเหลือให้เจ้าหน้าที่ 100 %  
มีภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็งในการ  
ดำเนินงาน เกิดการช่วยเหลือดูแล  
โดยใช้ศักยภาพชุมชน สัมพันธ์ที่ดีของ  
ภาคีเครือข่าย

นวัตกรรมเด่น “ตักจับความเร็ว” มาตรการที่ใช้ร่วมกับชุมชน อสม รพ.สต. ที่ใช้จุดสกัดบุคคลที่ไม่ฉีดวัคซีนโควิด อสม. เป็น  
คนตักจับชี้เป้าหมายในพื้นที่ เจ้าหน้าที่เป็นคนเร่งความเร็วทำความเข้าใจคนที่ไม่รับวัคซีน พุดพร้อมเตรียมการวัคซีนไปฉีดให้ใน  
กลุ่มต่อต้าน

ผู้ประสานงาน, นางจรรุวรรณ ประดิษฐ์พงษ์, ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
หน่วยงาน, สำนักงานสาธารณสุขอำเภोजังหาร..โทร 08-33298811  
E-Mail: botan.flm@hotmail.co.th



วัคซีนใจ  
ร้อยแก่นสารสินธุ์

ดูแลสุขภาพใจ เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน  
การฆ่าตัวตาย ด้วยระบบปฐมภูมิ 3 หมอ

