

1. ชื่อโครงการ: ป้องกันอาการปวดหลังในพนักงานโรงพยาบาลกรุงเทพทาดใหญ่
2. คำสำคัญ: Back pain ในพนักงานโรงพยาบาล
3. สรุปผลงานโดยย่อ :

จากจำนวนพนักงานในโรงพยาบาลพบว่าเป็นคนวัยทำงานร้อยละ....ของพนักงานทั้งหมดและลักษณะของงานที่ต้องดูแลผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นพยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล เจ้าหน้าที่เคลื่อนย้าย จะต้องยืน เดิน นานๆและต้องยกหรือพลิกตัวผู้ป่วยอยู่บ่อยครั้งจึงทำให้มีอาการปวดหลังตามมาได้ หน่วยงานกายภาพจะได้รับการขอคำปรึกษาเพื่อช่วยลดปัญหาของเพื่อนพนักงานเสมอจึงได้ศึกษาข้อมูลพบว่าหากผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดอาการปวดหลังได้รับความรู้ในการจัดทำของตัวเองในการทำงานอย่างถูกต้องจะช่วยลดความชุกของการปวดหลังจากการทำงานลงได้ จึงได้จัดทำโครงการให้ความรู้กับเพื่อนพนักงานโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือพนักงานที่เกี่ยวข้องกับการยกและเคลื่อนย้ายโดยตรงคือ เจ้าหน้าที่เคลื่อนย้ายและผู้ช่วยพยาบาล และกลุ่มงาน Office เพื่อประเมินและให้ความรู้ หลังจากดำเนินการให้ความรู้ไปได้ 50 % ของกลุ่มเป้าหมาย พบว่าอัตราการปวดหลังของกลุ่มเป้าหมายลดลง 50 %จากปีที่ผ่านมา จึงเป็นความท้าทายให้หน่วยงานต้องดำเนินการให้ความรู้ให้ครอบคลุม และประสานงานกับคณะกรรมการที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพพนักงานต่อไป

4. ชื่อและที่อยู่ขององค์กร: โรงพยาบาลกรุงเทพทาดใหญ่ อ. ทาดใหญ่ จ.สงขลา
5. สมาชิกทีม: ปิยะเนตร บัวฤทธิ์ นักกายภาพบำบัด
สุปราณี กัลยา ณ คุณากร นักกายภาพบำบัด
พฤต พรหมเจียม นักกายภาพบำบัด

6. เป้าหมาย :

- 1.เพื่อทราบถึงความชุกของอาการปวดหลังที่เกิดในพนักงาน โรงพยาบาลกรุงเทพทาดใหญ่
- 2.เพื่อทราบถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาการปวดหลัง
- 3.เพื่อนำไปเป็นแผนพัฒนาการป้องกันอาการปวดหลังและทราบถึงวิธีป้องกันอาการปวดหลัง

7. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ : จากการที่ต้องเป็นที่ปรึกษาและให้การดูแลพนักงานบางท่านเรื่องการปวดหลังทำให้หน่วยกายภาพบำบัดได้ศึกษารวบรวมการเกี่ยวกับการปวดหลังของคนวัยทำงานทำให้ทราบว่ากลุ่มพนักงาน โรงพยาบาลมีโอกาสในการพบอุบัติการณ์สูง จึงได้ลงศึกษากลุ่มตัวอย่างใน โรงพยาบาลมีสมมุติฐานว่าหากพนักงานมีความรู้ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะทำให้อุบัติการณ์ลดลง

8. กิจกรรมการพัฒนา: กำหนดกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

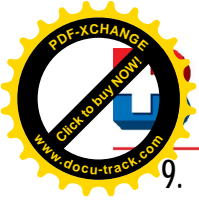
1.พนักงานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนย้าย ได้แก่ พนักงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ผู้ช่วยพยาบาล มีจำนวน 104 คน
การดำเนินงาน

- 1.จัดอบรมความรู้และทักษะในการเคลื่อนย้ายในกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ
- 2.ประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรมความรู้
- 3.ติดตามผลของการให้ความรู้โดยการสังเกตขณะให้การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

2.พนักงานกลุ่ม Back office ได้แก่

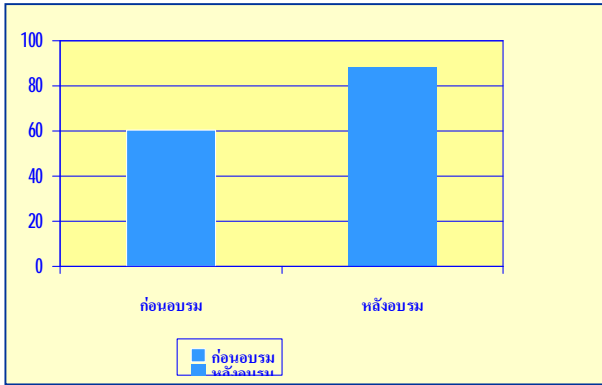
การดำเนินการ

- 1.สำรวจภาวะอาการปวดหลังโดยใช้แบบสอบถามของ Oswestry เพื่อประเมินภาวะปวดหลัง
- 2.การให้ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัวตามหลักการยศาสตร์ การยืดกล้ามเนื้อ
- 3.ประเมินความรู้ก่อนและหลังการให้ความรู้

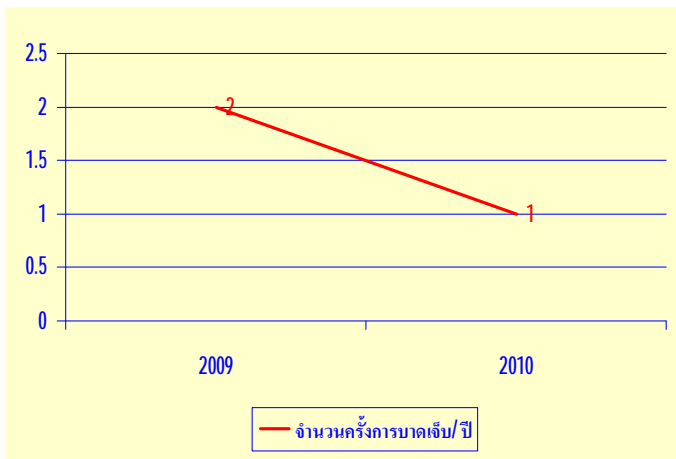


9. การวัดผลและผลการเปลี่ยนแปลง:

1. กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม จำนวนทั้งหมด 104 คน จำนวนผู้รับการอบรมทั้งหมด 53 คน คิดเป็น 50.96%
2. ความรู้และการปฏิบัติตัวในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกวิธี



3. จำนวนครั้งในการบาดเจ็บจากการปวดหลัง



10. บทเรียนที่ได้รับ:

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการปวดหลังที่พบ เกิดจากการที่ต้องยกผู้ป่วยที่มีน้ำหนักมากและลักษณะงานที่ต้องก้มหลังบ่อยๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการปวดหลัง แม้ว่าจะมีความเข้าใจในหลักการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกวิธีแต่ก็ยังพบว่าพนักงานยังมีอาการปวดหลังที่เกิดจากการทำงาน

แนวทางแก้ไข

1. การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เช่น การออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. อุปกรณ์ที่ช่วยป้องกัน ในกรณีที่ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีน้ำหนักมากหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เช่น back support หรือ hoist

11. การติดต่อกับทีมงาน:

คุณจรัส ชวงค์ ผู้จัดการศูนย์คุณภาพ หรือ

คุณปณิชา ฤทธิ์เนื่อง พยาบาลประสานงานการพัฒนาคุณภาพ

โรงพยาบาลกรุงเทพหาดใหญ่ 75 ซ.เพชรเกษม 15 ถ.เพชรเกษม ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

โทร. 074-272800 ต่อ 2326, 08-9594-9808 jamrat@bgh.co.th หรือ

โทร. 074-272800 ต่อ 2329, 08-6475-3735 panicha@bgh.co.th