

ถอดบทเรียนจากการประชุมวิชาการ (Quality Conference) ครั้งที่ 2/2554

เรื่อง “ศิริราชก้าวไกล ใส่ใจสุขภาพ”

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 12.45 – 15.00 น.

ณ ห้องบรรยายสุขุม ภัทราคม ตึกจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 1

วิทยากรร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. ศ.คลินิก พญ.ธารทิพย์ ประณูทนรพาล | รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ                                 |
| 2. ผศ.นพ.ธีระ กลลดาเรืองไกร         | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ด้านอาชีวอนามัย               |
| 3. ผศ.นพ.พิสิฏฐ์ เลิศวานิช          | อาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และ<br>กายภาพบำบัด |
| 4. นายโอภาส อักษรจรรยา              | ผู้ช่วยผู้จัดการ Siriraj Fitness Center ฝ่ายผู้ฝึกสอน        |
| 5. นางสาวอัจฉรา รักกะเปา            | พยาบาลวิชาชีพ  |
| 6. นางสาวปนัดดา มธุรภาณี            | พยาบาลอาชีวอนามัย  |
| 7. นายพิเชษฐ อินทรนก                | เจ้าหน้าที่งานรักษาความปลอดภัย                               |
| 8. นายสายัณห์ ชื่นเรณู              | เจ้าหน้าที่งานรักษาความปลอดภัย                               |
| 9. นายสงัด งามหยดย้อย               | เจ้าหน้าที่งานรักษาความปลอดภัย                               |

ผู้ดำเนินรายการ : นายศรวิทย์ สุจันทร์ศรี นักวิทยาศาสตร์การกีฬา Siriraj Fitness Center

ศ.คลินิก พญ.ธารทิพย์ ประณูทนรพาล รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ นำเสนอ“ทิศทางการสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล” โดยคณะฯ มีแผนยุทธศาสตร์ทั้งหมด 6 ด้าน ซึ่งยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพคือ ยุทธศาสตร์ที่ 6 “การรับมือต่อสังคม/สร้างสรรค์สังคม” วิสัยทัศน์ของฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพสอดคล้องกับของคณะฯ คือ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลเป็นสถาบันการแพทย์ที่มีการสร้างเสริมสุขภาพเป็นเลิศในเอเชียอาคเนย์

คณะฯ กำหนดกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่  
1. กลุ่มนักศึกษา 2. กลุ่มบุคลากร 3. กลุ่มผู้ป่วยและญาติ และ 4. กลุ่มชุมชนและสังคม โดยมีนโยบายดังนี้

- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีนโยบายและระบบสนับสนุนให้เกิดวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
- บุคลากรและนักศึกษามีทัศนคติ ความรู้ และพฤติกรรมด้านสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถเป็นแบบอย่าง และประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนและสังคมได้
- ผสมผสานงานสร้างเสริมสุขภาพกับงานพัฒนาคุณภาพของโรงพยาบาล เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมอย่างต่อเนื่อง

- ส่งเสริมศักยภาพ และปรับปรุงพฤติกรรมของผู้ป่วยและญาติ ในการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง
- สนับสนุน ชี้นำให้ชุมชนและสังคมตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และ สุขอนามัยที่ถูกต้อง เพื่อให้ชุมชนและสังคมเข้มแข็ง
- สนับสนุน และดำเนินการให้มีการจัดเก็บข้อมูลทางด้านสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับงานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อไป

การสร้างเสริมสุขภาพจะสำเร็จได้ ต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารที่มีทัศนคติที่ดี และเป็นแบบอย่างในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีการดำเนินการด้านการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ดังนี้

#### กลุ่มนักศึกษา

คณะ จัดทำหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนด้านการสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษา รวมทั้ง สนับสนุนให้นักศึกษามีกิจกรรมด้านต่างๆ ดังนี้

- หลักสูตร SIID 201 และ 204 (โครงการติดตามในการจัดการเรียนการสอนการสร้างเสริมสุขภาพและจิตวิญญาณความเป็นมนุษย์)
- โครงการสืบสานพระราชปณิธานฯ ซึ่งเป็นโครงการร่วมของหลายหน่วยงานให้กับนักศึกษา ในคณะ ทั้งหมด
- วิชาเลือกด้านกีฬาและการออกกำลังกาย สำหรับนักศึกษาแพทย์ปี 2 จะมีวิชาเลือก ประกอบด้วย เต้นรำ ลีลาศ วายุน้ำ แอโรบิก ซึ่งมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นผู้สอน
- Siriraj Fit & Fun ทดสอบสมรรถภาพของนักศึกษาทุกหลักสูตรในวิทยาเขตศิริราช
- การศึกษาวิจัยของนักศึกษา ได้รับการตีพิมพ์ใน Siriraj Medical Journal

#### กลุ่มบุคลากร

- ตรวจสุขภาพประจำปี
- การให้วัคซีนตามความเสี่ยงของลักษณะงาน
- การสำรวจความปลอดภัยในการทำงาน
- สุขอนามัยอาหาร
- ศิริราชปลอดบุหรี่
- จัดให้มีระบบคัดกรอง บัญชีเสี่ยงต่อสุขภาพ และพัฒนาระบบการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้ป่วย ญาติ นักศึกษา และบุคลากร
- การทดสอบสมรรถภาพ
- สร้างค่านิยมให้บุคลากรมีจิตสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ ผ่านกิจกรรมของชมรมต่างๆ เช่น โยคะ การแข่งกีฬาประจำปี และวารสารสร้างเสริมสุขภาพ

## กลุ่มผู้ป่วย และญาติ

- การให้ความรู้ และการเสริมพลัง (empowerment) ในการดูแลตนเองของผู้ป่วย ของหน่วยป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ PCU ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
- SiTV ให้ความรู้ด้านสุขภาพ โฆษณาการ ตามหอผู้ป่วยต่างๆ จำนวนกว่า 800 เรื่อง
- ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ “SiHIC” เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่ผู้ป่วยสามารถค้นหาข้อมูลได้ด้วยตัวเอง
- ดนตรีและการแสดงเพื่อผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และบุคลากรชาวศิริราช “ศิริราชพาเพลิน สบายสบาย ยามเย็น”
- จัดระบบบริหารสุขภาพด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ (Humanized Health Care) ครอบคลุมวงจรชีวิต (Life Cycle) เช่น โครงการ Palliative care โครงการนิมนต์พระภิกษุรับบิณฑบาตที่หอผู้ป่วย
- จัดระบบจัดการบริการสุขภาพที่เป็นองค์รวม บูรณาการ และเบ็ดเสร็จ ในเรื่องข้อมูลผู้ป่วย การดูแลผู้ป่วยของทุกภาควิชา และหน่วยงาน
- การให้ความรู้ โดยวิทยากร/ จุลสาร/ website

## กลุ่มชุมชน และสังคม

- Health camp สำหรับเด็กในฤดูร้อน
- สุขภาพฟันวันเด็ก
- โครงการพระสงฆ์
- โครงการ “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน ซึ่งดูแลชุมชนรอบๆ คณะฯ
- พื้นที่ออกกำลังกาย
- ศิริราช เดิน-วิ่งผสานชุมชน
- จัดกิจกรรมงานวันงดสูบบุหรี่โลก ในวันที่ 31 พฤษภาคม 2553
- สนับสนุนชุมชนในด้านการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเต็มที่ รวมทั้งเป็นตัวกลางในการสร้างเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับชุมชน องค์การภาคเอกชน กลุ่มผู้ป่วยที่ช่วยกันเอง (Self- help Group)
- การสำรวจและปรับปรุงบรรยากาศ ภูมิสถาปัตยกรรม สิ่งแวดล้อมโครงสร้างของอาคาร ความปลอดภัยด้านอาชีวอนามัย ให้บริการอาหารปลอดภัย และจัดระบบการปฏิบัติงานที่เอื้อต่อบุคลากรให้มีกิจกรรมด้านสร้างเสริมสุขภาพ
- สุขภาพชุมชนของบุคลากรในบริเวณพื้นที่ 8 ไร่ โดยจัดพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย สอนเต้นแอโรบิกในช่วงเย็นของทุกวัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระ กลลดาเรืองไกร พร้อมด้วยทีมคณะกรรมการอาชีวอนามัย นำเสนอ “การดูแลสุขภาพบุคลากรศิริราช” ซึ่งคณะกรรมการอาชีวอนามัยได้แสดงให้เห็นภาพการเชื่อมโยงในเรื่องความเสี่ยงด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อม โรคติดเชื้อ และการเขียนรายงานอุบัติการณ์ ทำให้เกิดคำถามว่า ทำไมเราต้องสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับคำตอบคือ การสร้างเสริมสุขภาพทำให้เราปลอดภัย สามารถหลบหลีกจากความเสี่ยงด้านต่างๆ ได้ง่าย โดยการสร้างเสริมสุขภาพนั้น ต้องเริ่มที่ตนเองก่อน

การตรวจสุขภาพของบุคลากร แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งบุคลากรทุกคนในคณะฯ มีสิทธิได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี มีการให้บริการ ดังนี้

- วัดความดันโลหิต และประเมินค่าดัชนีมวลกาย (Check BP/ Body Mass Index ; BMI)
- เจาะเลือดเพื่อวัดระดับ FBS, Chol, TG, HDL-C, LDL-C
- เอกซเรย์ปอด
- ตรวจทางนรีเวช

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ *ปกติ* จะมีการรายงานผลเป็นปกติประจำปี *เฝ้าระวัง* จะมีการให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว เชิญเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และมีการติดตามผลแบบเฝ้าระวังประจำปี *กลุ่มเสี่ยง* ถ้าผลจากการตรวจปอด หรือนรีเวชผิดปกติ จะส่งต่อรักษา และติดตามผลอย่างใกล้ชิด

2. การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงจากการทำงาน มีการให้บริการ ดังนี้

- ตรวจสมรรถภาพการมองเห็น
- ตรวจสมรรถภาพการได้ยิน
- ตรวจสมรรถภาพปอด

การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง บุคลากรในโรงพยาบาลล้วนมีความเสี่ยงจากการทำงานทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความเสี่ยงทางเคมี จากห้องปฏิบัติการทางเคมี ความเสี่ยงทางชีวภาพ เชื้อโรคต่างๆ จากเลือด สารคัดหลั่ง ความเสี่ยงทางกายภาพ ความร้อน เสียงดัง รังสีเอกซเรย์ ความเสี่ยงทางจิตวิทยา บุคลากรเครียดจากการทำงาน หรือถูกผู้ป่วยทำร้ายร่างกาย ความเสี่ยงทางการยศาสตร์ เป็นเรื่องท่าทางการทำงานที่เหมาะสม หากผิดท่าทางจะเกิดการบาดเจ็บ เป็นอันตรายที่ได้รับจากการทำงาน

ปัจจุบัน พบว่า โรคที่เสี่ยงจากการทำงานจะพบเมื่อบุคลากรเกษียณอายุ ทำให้การเข้าไปช่วยดูแลรักษาช้า จึงจำเป็นต้องเริ่มดูแลบุคลากรตั้งแต่ตอนนี้ โดยขั้นตอนการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงมีดังนี้

1. การสำรวจสภาพการทำงาน
2. วิเคราะห์ จัดลำดับความเสี่ยง
3. วางแผนการเฝ้าระวังสุขภาพ หรือสิ่งแวดล้อม
4. ตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงที่เหมาะสม

จากนั้นนายโอบาส อักษรจรรยา ผู้ช่วยผู้จัดการ Siriraj Fitness Center ฝ่ายผู้ฝึกสอน นำเสนอถึง “วิธีการออกกำลังกายอย่างไรจึงได้ประโยชน์” “การออกกำลังกายไม่ใช่เป็นการแข่งขันกับผู้อื่น แต่เป็นการแข่งขันกับตัวเอง การออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยาก เพียงมีเวลาแค่ 30 นาทีกับพื้นที่เล็กๆ ก็สามารถออกกำลังกายได้”

หลายคนอาจไม่เคยออกกำลังกาย พอมาเริ่มเล่น อาจรู้สึกเหนื่อย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งวิธีการเริ่มต้นออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดคือ การใช้ชีวิตประจำวันเปรียบเสมือนเป็นการออกกำลังกาย เช่น ใช้การเดิน หรือขี่จักรยานเมื่อไปที่ไม่ไกล หยุดใช้รถหนึ่งวันแล้วใช้การเดินไปทำงานสำหรับผู้ที่บ้านและที่ทำงานไม่ไกล ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน ขี่จักรยานรอบหมู่บ้าน ทำงานบ้าน เช่น ทำสวน ล้างรถ ถูบ้าน เป็นต้น

หลังจากนั้น 2-3 เดือน เราก็เพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น การเดินให้เร็วขึ้นสลับกับการเดินช้า ขี่จักรยานนานขึ้น ขึ้นบันไดหลายชั้น ขุดดินทำสวนนานขึ้น ว่ายน้ำ เดินแอโรบิค แต่ไม่ต้องนาน เดินรำ เล่นกีฬา เช่น ปิงปอง แบดมินตัน เทนนิส เป็นต้น

ความฟิตของร่างกายต้องประกอบด้วยปัจจัย 5 อย่าง คือ

1. ความทนทานระบบหัวใจ (Cardio respiratory endurance)
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance)
4. สัดส่วนร่างกาย (Body composition)
5. ความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility)

ในการออกกำลังกายนั้น ให้ทุกคนคำนึงถึงหลัก FITT นั่นคือ *F : Frequency* (ความบ่อยในการออกกำลังกาย) อย่างน้อย 2-5 ครั้ง/สัปดาห์ หากออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ/ ความแข็งแรงของร่างกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์ แต่ถ้าออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ *I : Intensity* (ความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย) ให้ได้อัตราการเต้นหัวใจในขณะออกกำลังกายประมาณ 55-85% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด *T : Time* (ความนานของการออกกำลังกาย) ควรออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที หากออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ/ ความแข็งแรงของร่างกายควรออกกำลังกายนานกว่า 15 นาที แต่ถ้าเพื่อลดน้ำหนักควรออกกำลังกายประมาณ 30 – 45 นาที *T : Type* (ประเภทกิจกรรมของการออกกำลังกาย) เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เพิ่มสมรรถภาพของร่างกายและหัวใจ ควรเป็นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ออกแรง เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน

ขั้นตอนการออกกำลังกายมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เดินประมาณ 5-10 นาที ให้อัตราการเต้นหัวใจอยู่ในช่วง 100-110 ครั้ง/นาที 2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมกับการออกกำลังกาย 3. ช่วงออกกำลังกาย (Training Zone Exercise) โดยควบคุมอัตราการเต้นหัวใจให้อยู่ในช่วงเป้าหมายของเรา 4. ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Cool down) ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยลดความหนัก สังเกตอัตรา

การเดินหัวใจที่ลดลง แล้วจึงยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการล้าที่กล้ามเนื้อ ซึ่งความหนักของการออกกำลังกาย มีอยู่ 3 ระดับ คือ ออกกำลังกายระดับหนัก ออกกำลังกายระดับปานกลาง และออกกำลังกายระดับน้อย ในการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น ให้ทุกคนตระหนักว่า การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต เหมือนการรับประทานอาหาร นอนหลับพักผ่อน ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายของเราไว้ เลือกการออกกำลังกายในแบบที่เราชอบ และสะดวก หากทำกันเป็นกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ จะทำให้การออกกำลังกายเกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจน กลุ่มเพื่อนจะช่วยกันประคับประคองไปจนถึงที่สุด ควรมีการบันทึกการออกกำลังกาย เพื่อดูความก้าวหน้า ให้รางวัลเมื่อบรรลุเป้าหมาย แต่รางวัลไม่ควรเป็นการเลี้ยงอาหาร สุดท้ายการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย วันละนิด ยังดีกว่าการไม่ออกกำลังกายเลย

สุดท้าย คุณโอภาส ได้แนะนำวิธีการออกกำลังกายว่า “ถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และได้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้องออกกำลังกายแบบชาญฉลาดคือ เริ่มต้นอย่างถูกวิธี เลือกให้เหมาะกับเพศและวัยของตนเอง รวมถึงสังขารที่เราปล่อยปละละเลยมานาน ฉะนั้นแนวทางที่ชาญฉลาดและดีที่สุดก็คือ ให้จำหลัก 4 อย่างคือ *BEST*

*B (Body)* : การเตรียมร่างกาย

*E (Enjoy)* : ความพึงพอใจและสนุกสนาน

*S (Safety)* : ความปลอดภัย

*T (Target)* : เป้าหมาย

งานสร้างเสริมสุขภาพ และ Siriraj Fitness Center ได้จัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรภายในคณะ ซึ่งมีงานรักษาความปลอดภัย และงานเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเป็นหน่วยงานนำร่องในการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยครั้งนี้ทางเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ผ่านเรื่องเล่า “เล่าสู่กันฟังพลังการออกกำลังกาย” คุณพิเชษฐ์ อินทรนก ได้เล่าถึงที่มาของการเข้าร่วมโครงการ และประโยชน์ที่ได้รับจากการที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ว่า “เข้าโครงการมา 3 เดือน ได้ประโยชน์มากมายจากการเข้าร่วมโครงการ อันดับแรกคือ สามารถลดน้ำหนักลงได้ 5 กิโลกรัม จาก 76.7 กิโลกรัม ตอนนี้อยู่ที่ 71 กิโลกรัม ระบบการไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ จากที่เคยมีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง หลังจากออกกำลังกาย ความดันอยู่ในระดับที่ปกติ อาการปวดหลังที่เคยเป็นก็หาย กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายแข็งแรงขึ้น ทำให้เราสามารถปฏิบัติงานรักษาความปลอดภัยได้อย่างเต็มที่ คล่องตัว รวดเร็ว เราก็อยากเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับพวกน้องๆ เหมือนกัน อยากให้น้องๆ ได้เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพ”

นอกจากประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ทำให้สุขภาพเราแข็งแรงแล้ว คุณสังัด งามหยดย่อย ได้เล่าถึงความประทับใจที่ได้เข้าร่วมโครงการดีๆ แบบนี้ว่า “พอมีเพื่อนๆ บอกว่ามีโครงการสร้างเสริมสุขภาพ เราก็ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการทันที ในส่วนของสุขภาพนั้นช่วงแรกเรารู้สึกว่า ทำไม่เจ็บแน่นหน้าอก เดี่ยวก็ปวดหัวเข่า เดี่ยวก็ปวดหัว เลยลองนั่งคิดว่า เราเป็นอะไรกันแน่ พอเพื่อนแนะนำให้เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพ เราก็ตัดสินใจไปทันที หลังจากเข้าร่วมโครงการสัก

ระยะ อาการป่วยต่างๆ ก็หาย ซึ่งในแต่ละสัปดาห์จะมี 1 วัน ที่ซึ่งจักรยานออกกำลังกายรอบหมู่บ้าน ใน การแบ่งเวลาออกกำลังกายนั้น หัวหน้าให้เวลาคนละ 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ นอกจากนั้นเราได้ไปชักชวนน้องๆ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยให้มาออกกำลังกายด้วยกัน อยากขอบคุณท่านรองคณบดีฝ่ายสร้างเสริม สุขภาพที่จัดโครงการดีๆ แบบนี้ให้พวกเรา และอยากให้มีโครงการนี้ต่อไป และขอเชิญชวนทุกท่านให้ไป ออกกำลังกายที่ Siriraj Fitness Center”

จากนั้นคุณสายัณห์ ชื่นเรณู ได้พูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ว่า “ผมเข้าร่วมโครงการ นี้มา 3 เดือนแล้ว สุขภาพดีขึ้นมาก จากที่เราเป็นคนอายุมาก พอๆ หนึ่งๆ ก็มีอาการหน้ามืด ตอนนี้เป็น ปกติ ที่สำคัญคือ การออกกำลังกายทำให้เราหายเครียด มีสติในการทำงานมากขึ้น การทำงานไม่ติดขัด สภาวะอารมณ์เป็นปกติ ยอมรับว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่ดีมาก”

วิทยากรท่านสุดท้าย ผศ.นพ.พิสิฐฐ์ เลิศวานิช อาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด ได้นำเสนอให้เห็นว่า **“คณะฯ มีส่วนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพอย่างไร”**

การสนับสนุนของคณะฯ มุ่งเน้นที่กลุ่มเป้าหมายทั้ง 4 กลุ่มดังกล่าว โดยการเสนอขอของบประมาณ เป็นไปตามระเบียบคณะฯ เราจะพิจารณาโครงการต่างๆ ปีละ 4 ครั้งคือ เดือนตุลาคม เดือนมกราคม เดือน เมษายน และเดือนกรกฎาคม ขอให้ส่งโครงการล่วงหน้า 1 เดือน หากจำเป็นหรือเร่งด่วนสามารถส่ง พิจารณาเป็นรายๆ ได้

การสนับสนุนด้านอุปกรณ์กีฬาต่างๆ แบ่งเป็น “อุปกรณ์ถาวร” เช่น เสาวอลเลย์บอล ประตู ฟุตบอล/ ฟุตซอล ลูกปตอง งานสร้างเสริมสุขภาพจะพิจารณาตามความจำเป็น โดยงานสร้างเสริมสุขภาพ จะดำเนินการจัดทำให้ แต่ขณะนี้ยังไม่มีนโยบายสนับสนุนการจัดซื้อ “อุปกรณ์สิ้นเปลือง” เช่น ลูกเบตมินตัน ลูกเทเบิลเทนนิส หรือ “อุปกรณ์ส่วนบุคคล” เช่น ไม้เทเบิลเทนนิส ไม้เบตมินตัน เป็นต้น

การใช้บริการ Siriraj Fitness Center คณะฯ ขอยืนยันในสมรรถนะของฟิตเนส ทั้งเครื่องมือ และบุคลากรผู้สอน การขอใช้บริการ จะต้องเขียนโครงการโดยระบุเรื่องการใช้บริการ Siriraj Fitness Center ไว้ในกิจกรรมของโครงการให้ชัดเจน (แนะนำให้ปรึกษากับงานสร้างเสริมสุขภาพก่อนการเขียน โครงการ) โดยกลุ่มเป้าหมายจะต้องเป็นนักศึกษา บุคลากรในคณะฯ การใช้บริการจะมีการลดหย่อน ค่าบริการให้เฉพาะ “ค่าบริการรายครั้ง” เท่านั้น และลดได้ไม่เกินร้อยละ 20 (จากราคา 50 บาท เหลือ 40 บาท ต่อการใช้บริการ 1 ครั้ง โดยรายได้ดังกล่าวจะส่งเข้าเป็นเงินรายได้คณะฯ ในช่วงปีงบประมาณ สามารถขอได้เพียง 1 โครงการต่อ 1 คน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- ใช้บริการทุกวัน สำหรับโครงการที่มีระยะเวลาประมาณ 3 เดือน
- ใช้บริการ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ สำหรับโครงการที่มีระยะเวลาประมาณ 6 เดือน
- ใช้บริการ 1 ครั้ง/สัปดาห์ สำหรับโครงการที่มีระยะเวลา 1 ปี

เกณฑ์การประเมินโครงการ ต้องตรงตามวัตถุประสงค์ โดยเน้น

- เป็นรูปธรรมที่วัดได้ทางวิทยาศาสตร์ เช่น น้ำหนักตัวหรือ BMI ที่ลดลง การวัดสมรรถภาพ ทางร่างกาย เป็นต้น

- เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ Fitness center จะประเมินความสม่ำเสมอในการมาใช้บริการ
- เพื่อแสดงถึงความต้องการโดยรวมของหน่วยงาน จะมีการประเมินจำนวนผู้ที่มาใช้บริการจริง

ขณะนี้คณะฯ มีการตั้งชมรมทั้งสิ้น 23 ชมรม ทั้งที่เป็นกีฬา และนันทนาการ ประกอบด้วย ชมรมชกมวยและนันทนาการศิริราช ชมรมลีลาศศิริราช ชมรมโยคะศิริราช ชมรมกรีฑาศิริราช ชมรมกอล์ฟศิริราช ชมรมเทนนิสศิริราช ชมรมกีฬาในร่มศิริราช ชมรมว่ายน้ำศิริราช ชมรมบาสเกตบอลศิริราช ชมรมวอลเลย์บอลศิริราช ชมรมเทเบิลเทนนิสศิริราช ชมรมแอโรบิกศิริราช ชมรมฟุตบอลลศิริราช ชมรมแบดมินตันศิริราช ชมรมศิลปะป้องกันตัวศิริราช ชมรมเปตองศิริราช ชมรมสนุกเกอร์ศิริราช ชมรมตะกร้อศิริราช ชมรมโบว์ลิ่งศิริราช ชมรมฟิตเนสศิริราช ชมรมอนุรักษ์พระเครื่องและวัตถุมงคลศิริราช ชมรมคาราโอเกะศิริราชมิวสิค และชมรมสรรพศิลป์ศิริราช

ช่วงสุดท้ายศ.พญ.ดวงมณี เลหาประสิทธิพร รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ กล่าวสรุปการประชุมวิชาการ Quality Conference ว่า “การประชุมวิชาการในวันนี้ ถือว่าครบทุกขั้นตอนในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ตั้งแต่นโยบาย แนวทางที่คณะฯ ให้การสนับสนุน เป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพที่เราได้รับจากท่านวิทยากร การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวทีนี้ นับเป็นโอกาสที่ดีมาก จากมุมมองส่วนตัว เชื่อว่า การออกกำลังกายมี 2 ส่วน ทั้งกาย และใจ โดยต้องเริ่มจากตัวเรา เมื่อก่อนในเวลาว่าง มักจะนอน แต่พอมาวันหนึ่ง รู้สึกว่าไม่ค่อยแข็งแรง คิดว่าน่าจะเริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีที่สะดวก และเหมาะสมที่สุดสำหรับเรา และต้องเป้าหมายให้ได้ ทำให้เป็นนิสัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตามวัตถุประสงค์ของเรา เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หรือเพื่อลดน้ำหนัก แต่สิ่งที่ได้มากกว่าสุขภาพกายแข็งแรงคือ สุขภาพจิตใจ ทำให้เรามีสติ และสมาธิในการทำงานมากขึ้น รู้จักการปล่อยวางมากขึ้น และสุดท้ายคือ การดูแลสุขภาพนั้น ให้เริ่มที่ตัวเรา ไม่มีใครช่วยเราได้ หากสุขภาพกายดี สุขภาพใจดี สิ่งดีๆ อื่นๆ จะตามมา”

**ผู้บันทึก และถอดบทเรียน**

นางสาวปารวี สยัดพานิช

**ผู้ตรวจสอบบทเรียน**

1. นางสาวสมใจ เนียมหอม

2. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงดวงมณี เลหาประสิทธิพร