

กระบวนการให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback เขตสุขภาพที่ 2

(หลังการปรับปรุงงาน)

วิธีปฏิบัติในการให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback เขตสุขภาพที่ 2

วัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานด้านการให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback แก่เครือข่ายในเขตสุขภาพที่ 2 ให้มีความถูกต้องและเป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงาน

ผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	จุดควบคุมความเสี่ยง	ระยะเวลา
นักวิชาการ		- จัดทำมาตรฐานการให้บริการ ตรวจ Biofeedback - มีการประสานขอรับบริการ มากกว่า 1 ช่องทาง ได้แก่ Line, โทรศัพท์ หรือ Mail	30 นาที
1.น.ส.ปิยพร จันทร์ทอง 2.PM ที่ให้บริการ		- มีการจัดทำ Package การให้บริการ	10 นาที
ธุรการ		- มีการจัดส่งหนังสือทั้งระบบ ไปรษณีย์และระบบอิเล็กทรอนิกส์	1,140 นาที (3 วันทำการ)
1.น.ส.ปิยพร จันทร์ทอง 2.ธุรการ		- มีการจัดส่งหนังสือทั้งรูปแบบ เอกสารและอิเล็กทรอนิกส์ ผ่าน หลายช่องทาง ได้ แก่ไลน์ อีเมลล์	480 นาที (1 วันทำการ)
1.น.ส.ปิยพร จันทร์ทอง 2.PM ที่ให้บริการ		- ขอสนับสนุนบุคลากรจากกลุ่ม อำนวยการ	960 นาที (2 วันทำการ)
1.น.ส.ปิยพร จันทร์ทอง 2.นายปัญญาวัฒน์ ธาดา ภาคย์ 3.PM ที่ให้บริการ		- มีการตรวจสอบความพร้อมของ อุปกรณ์ทุกๆ 1 เดือน	180 นาที
1.PM ที่ให้บริการ 2.หัวหน้าอำนวยการ 3.ผู้อำนวยการฯ		- มีการประสานขอรับบริการ มากกว่า 1 ช่องทาง ได้แก่ Line, โทรศัพท์ หรือ Mail	480 นาที (1 วันทำการ)

วิธีปฏิบัติในการให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback เขตสุขภาพที่ 2 (ต่อ)

ผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	จุดควบคุมความเสี่ยง	ระยะเวลา
1.นักวิชาการ 2.กลุ่มอำนวยการ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">8. ให้บริการตรวจประเมินความเครียด</div> <div style="text-align: center;">↓</div>	- เตรียมอุปกรณ์สำรองในการให้บริการ	ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้ขอรับบริการ
PM ที่ให้บริการ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">9. สรุปผลการตรวจประเมินวันเพจแบบฟอร์มที่ 1</div> <div style="text-align: center;">↓</div>	- มอบหมายให้บุคลากรที่อยู่ประจำหน่วยงานดำเนินการ	30 นาที
PM ที่ให้บริการ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">10. PM สรุปรายงานผลการตรวจแบบฟอร์มที่ 2 และส่งข้อมูลคืนพื้นที่</div>	- มีการประสานขอรับบริการมากกว่า 1 ช่องทาง ได้แก่ Line, โทรศัพท์ หรือ Mail	960 นาที (2 วันทำการ)
รวม			4,360 นาที (9 วัน 250 นาที)

วิธีปฏิบัติในการให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback เขตสุขภาพที่ 2

นิยามศัพท์

การให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback เขตสุขภาพที่ 2 คือ วัตถุประสงค์ของร่างกายที่ปกติ จะไม่สามารถมองเห็นหรือควบคุมได้ เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิของร่างกาย คลื่นสมอง การดึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น การใช้เครื่องมือ Biofeedback ทำให้สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงสภาวะภายในร่างกาย เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการควบคุม อารมณ์ให้เหมาะสม โดยตรวจวัดแสดงค่าเป็นตัวเลข โดยให้บริการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติด้วยเครื่อง Biofeedback

การให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback เขตสุขภาพที่ 2 มีขั้นตอน การปฏิบัติงานทั้งสิ้น โดยมี 10 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รับแจ้งประสานจากเครือข่ายในการขอรับบริการและสอบถามรายละเอียด

ในขั้นตอนนี้ผู้รับผิดชอบหรือผู้รับการประสานงานจากเครือข่ายต้องสอบถามรายละเอียด ได้แก่

1. วัน/เวลา/สถานที่ สำหรับจัดกิจกรรม
2. กลุ่มเป้าหมายที่รับบริการ /จำนวนคนที่รับบริการ
3. รูปแบบการจัดกิจกรรม
4. ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการตรวจ Biofeedback (ค่าวัสดุตาม Package/ค่าเบี้ยเลี้ยง/ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง/ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง/ค่าที่พัก)

ขั้นตอนที่ 2 ผู้รับแจ้งจากเครือข่ายประสานงานต่อผู้รับผิดชอบ

ขั้นตอนนี้หลังจากประสานเครือข่ายแล้วให้ดำเนินการประสาน น.ส.ปิยพร จันทร์ทอง หรือ PM ที่ให้บริการ เพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินการต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 รับหนังสือขอรับบริการจากเครือข่าย

ขั้นตอนนี้รัฐการจะดำเนินการเสนอหนังสือต่อหัวหน้ากลุ่มงานที่รับผิดชอบและผู้บังคับบัญชาตามลำดับต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 เสนอหัวหน้ากลุ่มวิชาการเพื่อขอรับการอนุมัติให้ออกบริการ

หลังจากหัวหน้ากลุ่มงานวิชาการได้รับหนังสือแล้ว จะดำเนินการพิจารณาอนุมัติการออกให้บริการตามความเหมาะสม และแจ้ง น.ส.ปิยพร จันทร์ทอง หรือ PM ที่ให้บริการที่ รับผิดชอบในการดำเนินการต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 PM จัดทีมเตรียมความพร้อมออกให้บริการ

หลังจาก ได้รับอนุมัติออกให้บริการแล้ว น.ส.ปิยพร จันทร์ทอง หรือ PM ที่ให้บริการ จะดำเนินการประสานบุคลากรในหน่วยงานเพื่อจัดทีมในการออกให้บริการในครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 6 จัดเตรียมและตรวจสอบอุปกรณ์

ผู้รับผิดชอบและฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ ดำเนินการจัดเตรียม ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์

ขั้นตอนที่ 7 ทำหนังสือขออนุมัติไปราชการและแจ้งขอใช้รถยนต์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

PM ที่ให้บริการ ดำเนินการจัดทำหนังสือขออนุมัติไปราชการและแจ้งขอใช้รถยนต์กับหัวหน้ากลุ่มงานอำนวยการ

ขั้นตอนที่ 8 ให้บริการตรวจประเมินความเครียด ***

ทีมออกให้บริการตรวจประเมินความเครียดด้วยเครื่อง Biofeedback แก่เครือข่าย ตามวันเวลาสถานที่ที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 9 สรุปผลการตรวจประเมิน วันเพจ แบบฟอร์มที่ 1

หลังจากเสร็จสิ้นการให้บริการ PM ที่ให้บริการดำเนินการสรุปผลการตรวจประเมินความเครียด และจัดทำวันเพจ รายงานในกลุ่มไลน์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

ขั้นตอนที่ 10 PM สรุปรายงานผลการตรวจ แบบฟอร์มที่ 2 และส่งข้อมูลคืนพื้นที่

PM ที่ให้บริการดำเนินการเก็บรวบรวมไฟล์สรุปผลการตรวจให้บริการ Biofeedback พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว พร้อมทั้งสรุปผลและคืนข้อมูลผลการออกให้บริการให้กับพื้นที่

*** ขั้นตอนที่ 8 มีวิธีปฏิบัติเพิ่ม***

ขั้นตอนที่ 8 ให้บริการตรวจประเมินความเครียด

ผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	จุดควบคุมความเสี่ยง	ระยะเวลา
นักวิชาการ		- เตรียมกระดาษ ให้ผู้รับบริการเขียนข้อมูล ได้แก่ วัน เดือน ปีเกิด (ค.ศ.)	10 นาที
นักวิชาการ		- เตรียมกรรไกรตัดเล็บ น้ำยา ล้างเล็บ เสปย์แอลกอฮอล์	2 นาที
นักวิชาการ		-เตรียมเครื่องสำอางไฟ แนะนำให้พักผ่อนคลาย เพียงพอ และไม่เกร็งหรือ ตื่นเต้นเมื่อรับการตรวจ	1 นาที
นักวิชาการ/นักจิตวิทยา		- เตรียมสถานที่ที่เหมาะสม กับการตรวจและกำหนดเวลา แปลผลเพื่อไม่ให้ล่าช้า	2 นาที
นักวิชาการ		-	-
รวม			15 นาที

Package ในการให้บริการตรวจ Biofeedback

รายการ	จำนวน	ราคา (บาท)
ค่าหมึกเครื่องปริ้นเครื่องที่ 1		
CANON GI – 790 BK	1	500
CANON GI – 790 Y	1	
CANON GI – 790 C	1	
CANON GI – 790 M	1	
ค่าหมึกเครื่องปริ้นที่ 2		
HP GT – 52 M	1	500
HP GT-52 C	1	
HP GT-52 Y	1	
HP GT-52 BK	1	
ค่ากระดาษ A 4	1 รีม	135
แอลกอฮอล์ 75% (450ml)	1 ขวด	60
สำลีก้อน	1 ห่อ	50
น้ำยาล้างเล็บ	1 ขวด	50
ขยะถุงดำ	3 ถุง	40
กระดาษทิชชู	3 ม้วน	10
รวม		1345

ค่าเดินทางไปราชการ

ค่าเบี้ยเลี้ยง จำนวน..... คน x 240 บาท x...วัน

ค่าที่พัก จำนวน.....

ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง ขึ้นอยู่กับระยะทาง

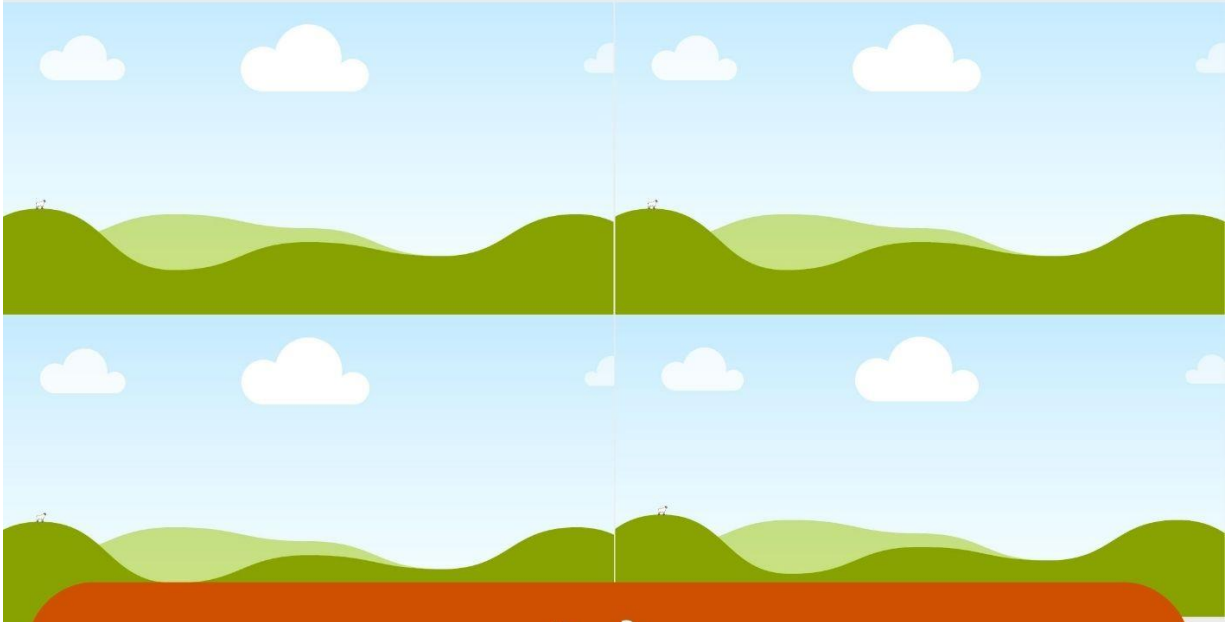
หมายเหตุ บุคลากรออกให้บริการ จำนวน 1 คน ต่อผู้รับบริการ 20 คน

(แบบฟอร์มที่ 1)



MHC2 NEWS

MENTAL HEALTH CENTER 2



หัวข้อ

เนื้อหา

www.mhc2.go.th

Email : mentalhealthcenter2@gmail.com Facebook : <https://www.facebook.com/mentalhealthcenter2/> โทร 0-5590-6361



ที่ สธ ๐๘๐๙/

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ กรมสุขภาพจิต

๙๙๙ หมู่ ๒ อำเภอวังทอง

จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

วัน/เดือน/ปี

เรื่อง สรุปรายงานผลการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติของบุคลากร

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติของบุคลากรสำหรับผู้บริหาร จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ มีการออกหน่วยให้บริการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติของบุคลากรศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ ในวันที่ณ ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ เพื่อตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ นั้น

ศูนย์สุขภาพที่ ๒ จึงขอส่งสรุปรายงานผลการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติของบุคลากร (ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย) โดยมี ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์)

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต

โทร. ๐ ๕๕๙๐ ๖๓๖๑ ,๐๘ ๒๒๒๓ ๔๔๕๗

โทรสาร ๐ ๕๕๙๐ ๖๓๖๒

(แบบฟอร์มที่2)

รายงานผลการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ

วันที่ เดือน.....พ.ศ.....ณ

Biofeedback คือ ตัวชี้วัดปฏิกิริยาของร่างกายที่ปกติจะไม่สามารถมองเห็นหรือควบคุมได้ เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิของร่างกาย คลื่นสมอง การตึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น การใช้เครื่องมือ Biofeedback ทำให้สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงสภาวะภายในร่างกาย เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสม โดยตรวจวัดแสดงค่าเป็นตัวเลข โดยให้บริการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติด้วยเครื่อง Biofeedback และการประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยโปรแกรม Mental Health Check - In ให้สุขภาพจิตศึกษารายบุคคลและให้คำปรึกษาเบื้องต้นกรณีมีปัญหาสุขภาพจิตแก่บุคลากร..... จำนวนคน มีผลการประเมิน ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูล	จำนวน (N =.....)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย		
หญิง		
รวม		
ผลการประเมินความเครียด		
ระดับปกติ		
ระดับสูง		
รวม		

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความเครียดแยกรายด้าน

ผลการประเมิน ความเครียดแยกรายด้าน	ระดับปกติ		ระดับสูงและสูงมาก		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านร่างกาย						
ด้านจิตใจ						

ที่มา : ผลการประเมินความเครียดด้วย Biofeedback ณ วันที่.....

รายงานผลการตรวจประเมินความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ

วันที่ เดือน.....พ.ศ.....ณ

ตารางที่ 3 ผลการประเมินระบบประสาท

ด้าน (N =)	ดีและดีมาก		ปกติ		แยและไม่ดี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การทำงานของระบบประสาท อัตโนมัติ								
ระดับความเหนื่อยล้า								

ที่มา : ผลการประเมินความเครียดด้วย Biofeedback ณ วันที่.....

การให้บริการสุขภาพจิตแก่บุคลากร มีดังนี้

- 1) ให้สุขภาพจิตศึกษาและการดูแลสุขภาพ จำนวนคน
- 2) ให้คำปรึกษาเบื้องต้น ผักผ่อนคลายความเครียด Breathing Exercise และให้คำแนะนำในการปรับพฤติกรรม จำนวนคน
- 3) พบความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตส่งต่อข้อมูลให้ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต...(หน่วยงาน).....
จำนวน คน

ข้อเสนอแนะ

1. บุคลากรที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ควรประเมินตรวจเช็คสุขภาพใจผ่าน Mental Health Check – In ทุก 2 สัปดาห์ ตาม QR Code ด้านล่างนี้



2. ควรตรวจประเมินภาวะความเครียดและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ อย่างน้อยปีละ 1 - 2 ครั้ง เพื่อผู้มีภาวะเสี่ยงจะได้เตรียมความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ
3. ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย และเสริมสร้างพลังใจ อย่างสม่ำเสมอ
4. ช่องทางการขอรับคำปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือ แอปพลิเคชันไลน์ คู่กัน :KhuiKun สนทนากับผู้เชี่ยวชาญตลอดเวลา 08.00 – 24.00 น. (โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น) Line ID : JVKKHelpLine

5. บุคลากรที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ได้รับช่วยเหลือจากผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต.....
(หน่วยงาน)..... ควรได้รับการติดตามและได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพ และ
ควรได้รับการติดตามประเมินอาการอย่างน้อยทุก 3 เดือนจากทีมสุขภาพจิต

6. ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตบุคลากรด้วยโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงาน(การส่งเสริมความ
มีคุณค่าในตนเอง การชื่นชมให้กำลังใจผู้อื่น การสื่อสารเชิงบวก การจัดสมดุลชีวิต 8 – 8 – 8 การปรับมุมมอง
ความคิดเชิงบวก)

7. พัฒนางค์กรสร้างสุขด้วยแนวคิด MIO (mindfulness In Organization) เพื่อส่งเสริมการฝึกสมาธิ
และใช้สติในการพัฒนาตนเอง พัฒนางาน และพัฒนางค์กร

ข้อมูลการส่งต่อผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตจากการตรวจวัดประเมิน Biofeedback

ในวันที่..... ณ

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ(ปี)	แผนก/หน่วย	เบอร์โทรศัพท์ ผู้รับการตรวจประเมิน	ลักษณะอาการ และการให้การช่วยเหลือเบื้องต้น	ชื่อ-สกุลผู้ส่งต่อและตำแหน่ง

