

“Hero Heal ใจ”

สาขาสุขาภพจิตชุมชน

ประจำปีพุทธศักราช
๒๕๖๘



นางสุวรรณา อภิญญานันท์



อสม. ดีเด่นระดับชาติ
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อนวัตกรรม : Hero heal ใจ

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวสุวรรณา อภิภูณานันท์

ประเภทนวัตกรรม : ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)
☒ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)
☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

สาขาที่ประกวด : สุขภาพจิต

จังหวัด : สุราษฎร์ธานี

อสม.ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☐ ภาค ☒ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

สะพานศรีสุราษฎร์ เป็นสะพานสูงที่สุดในภาคใต้ โดยเป็นจุดเช็คอินที่สำคัญเนื่องจากมีทิวทัศน์ที่สวยงาม และเป็นจุดที่แม่น้ำตาปีไหลลงสู่อ่าวไทย โดยสาเหตุที่สะพานสูงเพราะบริเวณนั้นจะมีเรือพาณิชย์ อีกทั้งบริเวณริมแม่น้ำต่ายังเป็นที่ตั้งของคลังน้ำมัน ดังนั้นสะพานศรีสุราษฎร์ จึงมีความจำเป็นต้องสร้างสูง เพื่อให้เรือขนาดใหญ่แล่นผ่านไปได้

ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔-๒๕๖๕ พบว่า มีผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยการกระโดดสะพานศรีสุราษฎร์ จำนวน ๒๐ ราย เสียชีวิตจำนวน ๕ ราย ช่วยเหลือได้จำนวน ๑๕ ราย ซึ่งสาเหตุที่มีความคิดฆ่าตัวตายนั้น มีหลายปัจจัยทั้งจากปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัวและปัญหาทางสังคม ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น จนมีความคิดที่อยากฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะการตัดสินใจฆ่าตัวตายโดยการกระโดดสะพานศรีสุราษฎร์ ส่งผลให้เกิดความสูญเสียและสร้างความทุกข์เศร้าโศกให้กับบุคคลรอบข้างเป็นจำนวนมาก ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ พบว่า มีผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยการกระโดดสะพานศรีสุราษฎร์จำนวน ๒ ราย และเสียชีวิตทั้ง ๒ ราย และในปี พ.ศ. ๒๕๖๗ พบว่า มีผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยการกระโดดสะพานศรีสุราษฎร์จำนวน ๓ ราย เสียชีวิต จำนวน ๑ ราย และบาดเจ็บนอนโรงพยาบาลจำนวน ๒ ราย (ที่มา: รายงานข้อมูลการฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตายโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ณ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗) ทั้งนี้ ยังไม่มีการเก็บข้อมูลในส่วนของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่บาดเจ็บ (ช่วยเหลือได้ก่อนกระทำ) แต่หากกู้ชีพกู้ภัยและเจ้าหน้าที่ตำรวจให้การช่วยเหลือผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่บาดเจ็บไว้ได้ ให้นำส่งโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี เพื่อนัดคิวรับบริการพบจิตแพทย์ในวันถัดไป และให้ญาติหรือผู้ดูแลใกล้ชิดเฝ้าระวังและสังเกตสัญญาณเตือนอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันการกลับมาทำซ้ำก่อนได้รับการรักษาหรือพบจิตแพทย์ ๓๘% Common Precipitating ปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ๑.ประสบปัญหาชีวิตหรือมีเหตุการณ์วิกฤติ ๖๔.๑๐% ๒.อาการทางจิตกำเริบ ๒๐.๕๑% (จิตเภท ๑๐.๒๖% ซึมเศร้า ๒.๕๖% บุคลิกภาพผิดปกติ ๒.๕๖%) ๓.พิษจากสารเสพติด ๗.๖๙% ๔.ข่าวการฆ่าตัวตาย ๕.๑๓%

ทั้งนี้ เนื่องจากโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี มีจำนวนผู้ป่วย จิตเวชที่รับบริการในแต่ละวันจำนวนมากและจิตแพทย์ออกตรวจให้บริการเฉพาะช่วงเช้า จึงทำให้ไม่ได้รับบริการได้อย่างทันท่วงที และในส่วนผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายแต่บาดเจ็บ (ช่วยเหลือได้ กระทำไปแล้ว) ให้นำส่งโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี เพื่อรับไว้ในอนโรงพยาบาลรักษาอาการทางกายและทางจิตใจ หากอาการดีขึ้น หรือประหม่นแล้วไม่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย จึงจะจำหน่ายกลับบ้าน อีกทั้งยังมีการนัดติดตามอาการเป็นระยะๆ โดยจิตแพทย์โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีจากสถานการณ์การฆ่าตัวตาย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ พบว่า เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องของการฆ่าตัวตาย Common risk factors ได้แก่ ๑.ป่วยด้วยโรคทางกายรุนแรง/เรื้อรัง ๒๓.๐๘% (อัมพาต/โรคหลอดเลือดสมอง ๗.๖๙% โรคมะเร็ง ๕.๑๓% อื่นๆ ๑๐.๒๖%) ๒.ป่วยโรคจิตเวช ๒๐.๕๑% (จิตเภท ๗.๖๙% ซึมเศร้า/วิตกกังวล/บุคลิกภาพผิดปกติ ๒.๕๖%) ๓.บุคลิกภาพทุนหันพลันแล่น ๑๐.๒๖% ๔.ตนเองเคยฆ่าตัวตาย ๑๐.๒๖%/คนในครอบครัวเคยฆ่าตัวตาย ๕.๑๓% ๕.Childhood trauma ๕.๑๓% ๖.ติดสุรา ๒.๕๖% ติดสารเสพติด ๑๕.๓๘% Common Precipitating ปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ๑.ประสบปัญหาชีวิตหรือมีเหตุการณ์วิกฤติ ๖๔.๑๐% ๒.อาการทางจิตกำเริบ ๒๐.๕๑% (จิตเภท ๑๐.๒๖% ซึมเศร้า ๒.๕๖% บุคลิกภาพผิดปกติ ๒.๕๖%) ๓.พิษจากสารเสพติด ๗.๖๙% ๔.ข่าวการฆ่าตัวตาย ๕.๑๓%

คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตชุมชนเสม็ดเรียง ซึ่งมีบทบาทในการสอดส่องมองหาได้มองเห็นถึงปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนที่เกิดขึ้นที่ประกอบกับปัจจุบันนี้พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และโทรศัพท์มือถือมากขึ้น จึงมีแนวคิดนำแบบสอบถามจัดทำรูปแบบกระดาษมาเป็นรูปแบบออนไลน์ (Google form) สร้าง “นวัตกรรม Hero Heal ใจ” เป็นนวัตกรรมที่ใช้ในการคัดกรองภาวะเครียด (ST ๕) และภาวะ ซึมเศร้า (๒ Q) ของประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ในทุกช่วงกลุ่มวัย โดยมีการจัดทำ QR Code สำหรับสแกน แบบสอบถาม และประชาสัมพันธ์ส่งผ่านตามช่องทางต่าง ๆ ซึ่งสะดวก เข้าถึงง่าย ใช้งานง่าย ประชาชน สามารถทำได้เอง เหมาะกับการใช้ชีวิตของประชาชนในปัจจุบันและประหยัดทรัพยากรกระดาษ จึงเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วน และวิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญได้ ทำให้สามารถค้นหาประชาชนที่มีความเสี่ยงภาวะเครียด และภาวะซึมเศร้าได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถแก้ไขปัญหของประชาชนในเบื้องต้นได้อย่างทันท่วงที ประชาชนเข้าถึงบริการสุขภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยเข้าถึงช่องทางการสื่อสาร ปรีกษา ปัญหาด้านสุขภาพจิต
๒. เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่
๓. เพื่อให้เจ้าหน้าที่เข้าถึงการจัดการปัญหาด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ได้รวดเร็วและทันทั่วถึง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ก่อนการจัดทำนวัตกรรม

๑. ทบทวนสถานการณ์และวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ชุมชนเสม็ดเรียง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒. ประชุมชี้แจง ระดมความคิดเห็น ร่วมกับคณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตชุมชนเสม็ดเรียง และภาคีเครือข่ายในการจัดทำนวัตกรรม Hero Heal ใจ

การจัดทำนวัตกรรม

ทางคณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตชุมชนเสม็ดเรียง มีความคิดเห็นร่วมจัดทำนวัตกรรม “Hero Heal ใจ” โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. จัดทำนวัตกรรม “Hero Heal ใจ” ในรูปแบบ Application Line
๒. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ นวัตกรรม “Hero Heal ใจ”
๓. ประชาสัมพันธ์การใช้นวัตกรรม “Hero Heal ใจ” ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบเพื่อนำไปใช้ในกลุ่มประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป

หลังการจัดทำนวัตกรรม

๑. ประชาชนชุมชนเสม็ดเรียงใช้โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน เปิดไลน์ สแกน QR Code จากสื่อประชาสัมพันธ์ลิงค์ที่ทำการส่งต่อในกลุ่มไลน์ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
 ๒. ใช้นวัตกรรม Hero Heal ใจ ทำการค้นหา (Look) รับฟัง (Listen) และให้ความช่วยเหลือตาม ความจำเป็น (Link) ตามหลัก ๓ ส. ประเมินความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า และสังเกตอาการด้านจิตใจ
 ๓. เจ้าหน้าที่ประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการส่งข้อมูลทางออนไลน์ พบกลุ่มเสี่ยง
- รูปแบบ ๑ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการติดตาม เพื่อคัดกรองด้วยแบบคัดกรองภาวะ ซึมเศร้า ๙ คำถามต่อไป และหากพบมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ส่งต่อพบแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวที่ คลินิกหมอครอบครัว ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองตลาดดอนนก

- รูปแบบ ๒ ทีมสุขภาพจิต (อสม.สุขใจ) ชุมชนเสม็ดเรียงเข้าประเมินซ้ำทุก ๔ สัปดาห์ หากพบมีความเสี่ยงส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๔. ผู้ป่วยจิตเวชชุมชนเสม็ดเรียง ได้รับการสอบถามแบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind๗) เมื่อพบผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงเข้าประเมินซ้ำทุก ๒ สัปดาห์ ทีมสุขภาพจิต (อสม.สุขใจ) ผู้ดูแลหากพบมีความเสี่ยง ส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๕. รวบรวม วิเคราะห์ข้อมูล และประเมินผลของนวัตกรรม

ผลการดำเนินงาน

การดำเนินนวัตกรรม Hero Heal ใจ บรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายชุมชน เสม็ดเรียงเข้าถึงช่องทางการสื่อสาร ปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิต ทาง Hero Heal ใจ มากกว่าร้อยละ ๘๐ และได้ข้อมูลที่เป็นความจริงที่สุด เพราะประชาชนกลุ่มเป้าหมายมาปรึกษาปัญหาโดยตรงโดยตรง

๑. ประชาชนกลุ่มอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ชุมชนเสม็ดเรียง เข้าถึงช่องทางการสื่อสาร ปรึกษา ปัญหาด้าน สุขภาพจิต ทาง Hero Heal ใจ จำนวน ๑๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๒๒ พบกลุ่มเสี่ยงที่สงสัยว่าอาจมีความเครียดและภาวะซึมเศร้า จำนวน ๙ คน เมื่อตอบแบบประเมินความเครียด และคัดกรองภาวะซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q Plus) พบกลุ่มเสี่ยงประเมินความเครียด จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ และกลุ่มเสี่ยง ภาวะซึมเศร้าจำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ โดยได้รับการส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน ๒ คน เพื่อดำเนินการติดตาม เพื่อคัดกรองด้วยแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ๙ คำถามต่อไป และหากพบมีความเสี่ยง ต่อการฆ่าตัวตาย ส่งต่อพบแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ที่คลินิกหมอครอบครัว ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองตลาดดอนนอก

๒. ประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ในชุมชนเสม็ดเรียง ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงทุกรายจะได้รับการเยี่ยมโดย อสม.สุขใจ คิดเป็น ร้อยละ ๑๐๐ ภายใน ๒๔ ชั่วโมง เพื่อเสริมพลัง ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ร่วมแก้ไขปัญห เฉพาะรายบุคคล และจะประเมินซ้ำทุก ๔ สัปดาห์ และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำปรึกษาแนะนำ ส่งต่อ ดำเนินการต่อไป

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเข้าถึงการคัดกรองมากกว่าร้อยละ ๘๐
๒. ค้นหากลุ่มเสี่ยงได้เร็วขึ้น และได้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงจากผู้ตอบโดยตรง
๓. เจ้าหน้าที่เข้าถึงการจัดการปัญหาด้านสุขภาพจิตในพื้นที่ได้รวดเร็วและทัน่วงที

ปัจจัยความสำเร็จ

๑. มีความจำเป็นและความเหมาะสมของนวัตกรรม เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อชุมชนอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอัตราการฆ่าตัวตาย และความพยายามฆ่าตัวตายที่สูงมีรูปแบบให้เข้ากับวิถีชีวิตของประชาชน (ใช้โทรศัพท์มือถือและออนไลน์เป็นหลัก) ทำให้สะดวกต่อการเข้าถึงใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ช่วยให้การคัดกรองภาวะเครียดและซึมเศร้าทำได้ง่าย และรวดเร็ว
๒. การมีส่วนร่วมของเครือข่ายสุขภาพจิตและภาคีเครือข่าย โดยอสม. เครือข่ายสุขภาพจิตชุมชนเสม็ดเรียง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมกันพัฒนา และขับเคลื่อนนวัตกรรมมีการประชุม ระดมความคิดเห็น และออกแบบนวัตกรรมให้เหมาะสมกับพื้นที่มี ทีมสุขภาพจิต (อสม.สุขใจ) ที่ติดตามผลอย่างต่อเนื่องและทีมเฝ้าระวังภัยจ.สุราษฎร์ธานีได้เข้ามาเฝ้าระวังร่วมด้วย
๓. ความสามารถในการคัดกรองและช่วยเหลือได้อย่างทัน่วงที ประชาชนสามารถเข้าถึงการประเมินสุขภาพจิตได้ง่าย และรวดเร็ว ระบบสามารถค้นหากลุ่มเสี่ยง (ภาวะเครียดและซึมเศร้า) ได้อย่างมีประสิทธิภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถเข้าถึงกลุ่มเสี่ยงได้ภายใน ๒๔ ชั่วโมง เพื่อให้คำแนะนำและความช่วยเหลือ
๔. ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ประชาชนในชุมชนสามารถเข้าถึงช่องทางการปรึกษาสุขภาพจิตได้มากกว่าร้อยละ ๘๐ ค้นหากลุ่มเสี่ยงได้รวดเร็ว และมีการส่งต่อเพื่อรับการดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้อย่างทัน่วงที กลุ่มเสี่ยงที่พบทั้งหมดได้รับการติดตามและให้คำปรึกษาจาก อสม. และเจ้าหน้าที่ ๑๐๐%
๕. ความสามารถในการขยายผลและพัฒนา มีแผนขยายไปยัง ๗ ชุมชนในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง ตลาดดอนนก สามารถต่อยอดไปสู่การใช้เทคโนโลยีอื่น ๆ เช่น แอปพลิเคชันเพื่อให้คำแนะนำด้านสุขภาพจิตและใช้ในพื้นที่ อ.เมือง ทุกพื้นที่

โอกาสในการพัฒนา

๑. ขยายนวัตกรรม “Hero Heal ใจ” ไปยังชุมชนในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองตลาดดอนนก ๗ ชุมชน โดยครอบคลุม ต.ตลาด และ ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานีและใช้เครื่องบินโดรนใน การสอดส่องและเฝ้าระวังจุดเสี่ยง (สะพานศรีสุราษฎร์)
๒. พัฒนาระบบการคืนข้อมูลให้กับผู้ที่คัดกรองสุขภาพจิตหลังจากที่กรอกข้อมูลแล้วได้ทราบสถานะทางด้านสุขภาพจิตของตนเอง

ภาคผนวก



ภาพ QR Code นวัตกรรม Hero Heal ใจ



ภาพการขยายนวัตกรรม Hero Heal ใจ

วิดีโอ

[อสม.ดีเด่น สาขาสุขภาพจิตชุมชน - YouTube](#)

หมายเหตุ: ข้อมูล ณ วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๘

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน

