



โครงการ 120 ปี ศิริราชปลอดบุหรี่



เจ้าของโครงการ : บุรรัตน์ ม่วงเงิน
 หน่วยงานป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล
จุดปรารถนา พิศาลสารกิจ
 หน่วยบริการสุขภาพเจ้าหน้าที่และ
 อาชีวอนามัย ภาควิชาเวชศาสตร์
 ป้องกันและสังคม

ที่ปรึกษาโครงการ : ศ.คลินิก แพทย์หญิง ธารทิพย์ ประทุมพรพาล
 รองคณบดีฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ กีฬาและ
 นันทนาการ

หลักการและเหตุผล :

โรงพยาบาลศิริราช เป็นโรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพและเป็นโรงพยาบาลต้นแบบในการรณรงค์ด้านสุขภาพ ได้ประกาศนโยบายให้เป็นโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ 100 % โดยไม่มีเรื่องขึ้นเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2551 เป็นต้นไป หน่วยบริการสุขภาพเจ้าหน้าที่และอาชีวอนามัย ได้สำรวจภาวะสุขภาพของบุคลากรทั้งหมดของโรงพยาบาลศิริราชในปี 2550 พบว่ามีบุคลากรที่สูบบุหรี่จำนวนประมาณ 340 คน จึงเล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี (Healthy staff) และบุคลากรทางการแพทย์ควรจะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน จึงได้จัดตั้งโครงการเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ซึ่งหวังว่าจะทำให้บุคลากรของโรงพยาบาลศิริราชสามารถลดหรือเลิกพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ รวมทั้งส่งผลให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งเป็นแบบอย่างการมีสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อให้บุคลากรสามารถลดหรือเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้
2. เพื่อให้บุคลากรไม่สูบบุหรี่ในโรงพยาบาลตามนโยบายศิริราชปลอดบุหรี่ 100 %
3. เพื่อให้บุคลากรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้รับบริการ

ผู้เข้าร่วมโครงการ : บุคลากรของโรงพยาบาลศิริราชที่สมัครใจและยินดีเข้าร่วมโครงการจำนวน 22 คน

ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ :

1. จำนวนบุคลากรที่ร่วมโครงการสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 50 ภายในเวลา 6 เดือน
2. จำนวนบุคลากรที่ร่วมโครงการสามารถเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 30 ภายในเวลา 6 เดือน
3. ความพึงพอใจของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ คิดเป็นร้อยละ 80



ระยะเวลาในการดำเนินการ : ระหว่างเดือนตุลาคม 2551 ถึง พฤษภาคม 2552

วิธีการดำเนินการ :

1. รับสมัครบุคลากรของคณะ ฯ ที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และตั้งใจจะเลิกสูบบุหรี่
2. จัดให้บุคลากรเข้าค่าย ณ วัดสวนแก้ว จังหวัดนนทบุรี จำนวน 3 วัน 2 คืน (ก่อนเดินทางตรวจสอบสัมภาระเพื่อไม่ให้นำอุปกรณ์การสูบบุหรี่ต่าง ๆ ติดตัวไปด้วย)
3. จัดกิจกรรมกลุ่มเดือนละครั้งเพื่อกระตุ้นเตือนและติดตามพฤติกรรม
4. จัดพิธีมอบใบประกาศนียบัตรแก่ผู้เข้าร่วมโครงการโดยท่านคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
5. สรุปผลการดำเนินงานของโครงการฯ

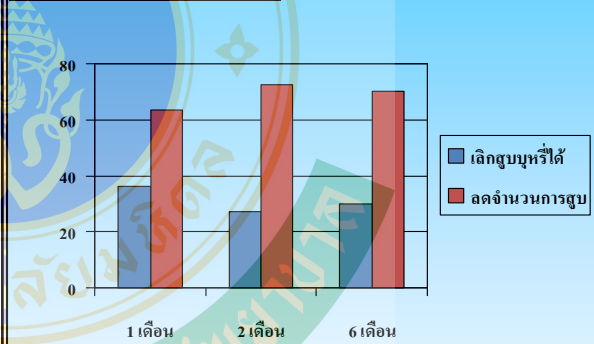


กิจกรรมเข้าค่าย ณ วัดสวนแก้ว :

1. การให้ความรู้พิษภัยและโทษของบุหรี่
2. สัญญาใจและเขียนแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่
3. เทคนิคการเอาชนะใจตนเอง
4. กิจกรรมฝึกการผ่อนคลาย
5. กิจกรรมใส่บาตรความซื่อ – ความดี
6. กิจกรรมพัฒนาวิถึ (ขนทราย)



ผลลัพธ์ของโครงการ :



ความพึงพอใจของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 87.75
 บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการไม่สูบบุหรี่ในโรงพยาบาล ร้อยละ 100

ประโยชน์ที่ได้รับ :

1. บุคลากรของคณะ ฯ ที่สูบบุหรี่สามารถ ลดหรือเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้
2. บุคลากรของคณะ ฯ ไม่สูบบุหรี่ในโรงพยาบาลตามนโยบายศิริราชปลอดบุหรี่ 100 %
3. บุคลากรของคณะ ฯ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้รับบริการได้
4. บุคลากรของคณะ ฯ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน : เนื่องจากบุคลากรทำงานเป็นเวรผลัด ทำให้การจัดกิจกรรมหรือเสวนาเพื่อกระตุ้นเตือนและให้กำลังใจรวมถึงติดตามพฤติกรรมอาจดำเนินการล่าช้าและไม่ครบถ้วน

ข้อเสนอแนะ

1. การดำเนินโครงการควรประกอบด้วยสหสาขาวิชาชีพ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา