

มหกรรมคุณภาพโรงพยาบาลสิรินธร ประจำปี 2565

1. ชื่อ-สกุล ผู้นำเสนอ นางสาว ยุติตา อรุณินทร์.....
2. ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ.....
3. สังกัด ฝ่ายโภชนาการ.....
4. หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน 17714..... หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 0949585969.....
5. E-Mail Address: yutitaarunin@gmail.com.....
6. ชื่อเรื่องที่น่าสนใจ..... กินถูกต้อง แค่อั่งก็รู้.....
7. ชนิดของผลงาน
 - ผลงานพัฒนาคุณภาพ/ ผลงาน R2R/ ผลงาน LEAN
 - ผลงานนวัตกรรม/สิ่งประดิษฐ์
 - อื่นๆ ระบุ Green & Clean.....
8. ผลงานที่น่าสนใจ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหรือไม่
 - ไม่เป็น เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ปริญญาโท/เอก
 - เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวุฒิบัตรของแพทย์ประจำบ้าน หรือแพทย์ประจำบ้านต่อยอด
 - อื่นๆ ระบุ.....
9. ผลงานที่น่าสนใจเคยได้รับรางวัลมาก่อนหรือไม่
 - ไม่เคยได้รางวัล หรือ ไม่เคยส่งประกวด
 - เคยได้รางวัล ระบุประเภทของรางวัลและแหล่งที่ได้รับรางวัล ระบุ.....
10. กรณีเป็นผลงานนวัตกรรม/สิ่งประดิษฐ์
 - ยังไม่มีผู้ใดประดิษฐ์มาก่อน
 - ท่านปรับปรุง/ประยุกต์ จากผลงานเดิม ระบุ กระดาษรองถาดอาหารในโรงพยาบาล.....

บทคัดย่อ

1. ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา กินถูกต้อง แค่อสงก็รู้
2. คำสำคัญ อาหารของผู้ป่วย, สื่อโภชนาการ, QR CODE
3. ปัญหา

การจัดบริการอาหารในโรงพยาบาลสิ่งที่ต้องคำนึงเป็นหลักสำคัญคือความถูกต้องตามหลักโภชนาการ และโภชนบำบัด ความสะอาด และ ความปลอดภัย ซึ่งบางครั้งผู้ป่วยเฉพาะโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคความดันโลหิตสูง ต้องจำกัดเกลือแร่ให้เหมาะสมกับโรค จึงทำให้รสชาติอาหารไม่อร่อยถูกปาก ความพึงพอใจของผู้ป่วยต่อการบริการอาหารจึงน้อยลง ทำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารไม่หมดถาด บางรายเลือกที่จะไม่รับประทานอาหารเลย ส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลง เกิดภาวะทุพโภชนาการ แต่บางรายต้องการรับประทานอาหารที่ญาตินำมาให้ ซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับโรคที่ผู้ป่วยเป็น ผู้ป่วยและญาติจึงควรได้รับความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคของผู้ป่วย ซึ่งโรงพยาบาลบางแห่งมีการให้ความรู้ทางโภชนาการผ่านกระดาษรองถาด ซึ่งมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างมากและเป็นการสิ้นเปลืองทรัพยากร เนื่องจากต้องใช้แล้วทิ้ง ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ บางแห่งมีการให้ความรู้ผ่านกระดาษรองถาดที่เป็นพลาสติก ซึ่งสามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ได้มีการยกภาชนะที่ใส่อาหารออกเพื่ออ่านข้อมูลทางโภชนาการที่อยู่บนกระดาษรองถาดเหล่านั้น

แนวทางแก้ไข คือ ให้นักโภชนาการขึ้นพบผู้ป่วยเพื่อสอบถามความต้องการและอธิบายสร้างความเข้าใจถึงความจำเป็นในการควบคุมอาหารให้เหมาะสมกับโรค แต่เนื่องด้วยนักโภชนาการมีปริมาณไม่เพียงพอกับการพบผู้ป่วยเฉพาะโรคทุกราย จึงได้เกิดแนวคิดในการสร้างความเข้าใจเบื้องต้นที่ง่ายผ่านถาดอาหาร และหากผู้ป่วยสนใจต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสแกนคิวอาร์โค้ดเข้าอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้

4. เป้าหมาย

เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเฉพาะโรคให้ผู้ป่วยยอมรับในรสชาติของอาหารที่ทางโภชนาการจัดตามโรคของผู้ป่วย และเพื่อเป็นการลดต้นทุนในการใช้กระดาษรองถาดอาหาร จึงได้จัดทำแผ่นป้ายให้ความรู้ในโรคที่ผู้ป่วยเป็นขึ้นไปกับถาดอาหารของผู้ป่วย โดยให้คำแนะนำการรับประทานอาหารให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงความสำคัญของโรค อาหารที่ควรรับประทานหรือหลีกเลี่ยง และมี QR Code ให้ผู้ป่วยหรือญาติได้สแกนเพื่อศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับโรคที่ผู้ป่วยเป็น

5. สาระสำคัญของการพัฒนา

กินถูกต้อง แค่อสงก็รู้ เป็นการนำแผ่นป้ายให้ความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคของผู้ป่วยวางไปบนถาดอาหารตามโรคที่ระบุบนบัตรอาหาร แผ่นป้ายนี้จะอธิบายเป็นข้อความสั้นๆ เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจถึงการรับประทานอาหารในโรงพยาบาลที่จะต้องมีการจำกัดอาหารต่างๆให้เหมาะสมกับโรคของผู้ป่วย และนอกจากนี้ผู้ป่วยยังสามารถสแกน QR Code บนแผ่นป้าย เพื่อศึกษาข้อมูลการรับประทานอาหารในโรคต่างๆเพิ่มเติมได้อีกด้วย

ถาดอาหารผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว



แผ่นป้ายที่ใช้ในการให้ความรู้กับผู้ป่วย

อาหารถาดนี้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

อาหารลดปริมาณความเค็มลงเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต การรับประทานอาหารรสเค็มจะทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมเกินความต้องการส่งผลต่อความเสื่อมของไต ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ผงชูรส ผงปรุงรส อาหารหมักดอง อาหารแปรรูป และเพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด

อาหารอาจไม่อร่อยถูกใจ แต่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย ด้วยความปรารถนาดีจาก ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลสิรินธร



ป้ายอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

อาหารถาดนี้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยควรได้รับการจำกัดอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน ผลไม้รสหวาน และเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ผัก และผลไม้ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนอกโรงพยาบาล

อาหารอาจไม่อร่อยถูกใจ แต่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย ด้วยความปรารถนาดีจาก ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลสิรินธร



ป้ายอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

อาหารถาดนี้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดผิดปกติ

เพื่อควบคุมอาหารให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ผู้ป่วยจึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทอด เนื้อสัตว์ไขมันสูง ไข่แดง กะทิ อาหารถาดนี้จึงได้มีการดัดแปลง อาหารโดยการใช้น้ำมันแทนกะทิ และผู้ป่วยควรเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ผัก และผลไม้ที่ไม่หวาน

อาหารอาจไม่อร่อยถูกใจ แต่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย ด้วยความปรารถนาดีจาก ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลสิรินธร



ป้ายอาหารสำหรับผู้ป่วยไขมันในเลือดผิดปกติ

อาหารถาดนี้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต

ผู้ป่วยจะได้รับพลังงานและสารอาหารตามความต้องการของร่างกาย ควรจำกัดอาหารประเภทโปรตีน น้ำ และเกลือแร่ เพื่อชะลอการเสื่อมของไต อาจได้รับการเสริมแป้งปลอดโปรตีน เช่น วุ้นเส้น เส้นชูเอ็งโฮ้ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อร่างกาย และจะได้รับการจำกัดปริมาณน้ำ ผู้ป่วยควรรับประทานให้หมด และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนอกโรงพยาบาล

อาหารอาจไม่อร่อยถูกใจ แต่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย ด้วยความปรารถนาดีจาก ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลสิรินธร



ป้ายอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

อาหารถาดนี้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตที่ได้รับการบำบัดทดแทนไต

ผู้ป่วยจะได้รับพลังงานและสารอาหารตามความต้องการของร่างกาย ควรเน้นการรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น ไข่ขาว ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ อาหารถาดนี้จึงได้มีการจัดอาหารประเภทโปรตีนให้เหมาะสมกับผู้ป่วย จำกัดน้ำและเกลือแร่ เพื่อควบคุมปริมาณน้ำและสารอาหารในร่างกาย ผู้ป่วยควรรับประทานให้หมดและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนอกโรงพยาบาล

อาหารอาจไม่อร่อยถูกใจ แต่ดีต่อสุขภาพของผู้ป่วย ด้วยความปรารถนาดีจาก ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลสิรินธร

ป้ายอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตที่ได้รับการบำบัดทดแทนไต

6. ผลลัพธ์

ด้านต้นทุน

- กระดาษรองถาด - 4,500 บาทต่อเดือน
- แผ่นป้าย - 10 ชิ้น 500 บาท

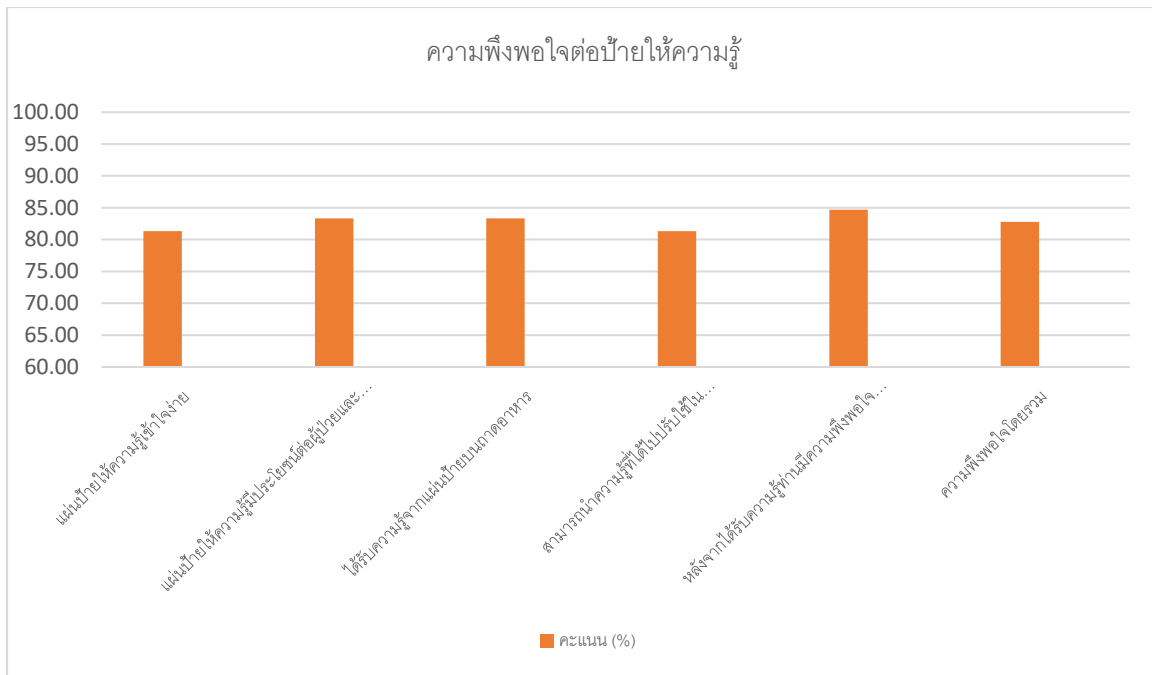
(*จำนวนผู้ป่วย 10 คน)

ด้านทรัพยากร

- กระดาษรองถาด - ใช้แล้วไม่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้
- แผ่นป้าย - สามารถนำกลับมาทำความสะอาดแล้วใช้ซ้ำได้

ด้านความพึงพอใจ

- ผู้ป่วยที่รับประทานอาหารเฉพาะโรค - มีความพึงพอใจ มากกว่า 80%



7. การนำไปใช้ประโยชน์

สามารถลดต้นทุนในการใช้กระดาษรองถาดเพื่อให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้ป่วยได้ในระยะยาว และยังถือเป็นการประหยัดทรัพยากรในการให้ความรู้กับผู้ป่วย โดยที่ผู้ป่วยยังสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นการส่งเสริมการรักษาของแพทย์

8. บทเรียนที่ได้รับ

การนำเทคโนโลยีที่มีในปัจจุบันมาปรับใช้ในการให้ความรู้กับผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าถึงข้อมูลในการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับโรคของตนเอง รวมไปถึงญาติได้มีความเข้าใจในการดูแลเรื่องอาหารให้กับผู้ป่วยด้วย