**1 ชื่อผลงานCQI :** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ใช้บริการที่ติดเชื้อเอชไอวี

**2  คำสำคัญ :** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม , ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

**3 สรุปผลงานโดยย่อ** : งานให้คำปรึกษาเป็นหน่วยงาน ที่ให้บริการตรวจคัดกรองการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยให้คำปรึกษาก่อนตรวจเลือดให้การปรึกษาหลังตรวจเลือดปกติและผิดปกติในผู้รับบริการที่มีผลเลือดผิดปกติจะให้ความรู้เรื่องโรคและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและสุขภาพแข็งแรงลดการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นและป้องกันการรับเชื้อเพิ่ม

**4 ชื่อและที่อยู่ขององค์กร**: งานให้คำปรึกษา โรงพยาบาลหาดใหญ่

**5  สมาชิกทีม**

1 นางสาวอุษา สุขาพันธุ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

2 นางนฤมล ช่วยพิชัย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

3 นาง สุภาพ ศิริบุญ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

4 นางอภิรวรรณ มากสังข์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

5 นางชุติมา ขันธวิทย์ พนักงานช่วยการพยาบาล

6 น.ส.อารีน่า แหละยุหีม ผู้ช่วยโครงการ ACC-HY)

**6  เป้าหมาย** :

1 เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคที่เป็นอยู่

2 ผู้รับบริการมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น

**7 ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ** :

ผู้รับบริการที่มารับบริการงานให้คำปรึกษาที่มีผลเลือดผิดปกติจะได้รับคำแนะนำการดูแลตัวเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคที่เป็นอยู่แต่ผู้รับบริการส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติตามเนื่องจากไม่มีเวลาขาดความรู้ขาดความตระหนักทำให้สุขภาพทรุดโทรมลงระบบภูมิต้านทานในร่างกายไม่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดโรค ฉวยโอกาสตามมาส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและการทำงาน

**8 กิจกรรมพัฒนากระบวนการที่ปรับเปลี่ยน** :

1 ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว

1. อาหาร

- ควรกินอาหารสะอาดและครบ 5 หมู่ (โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรท วิตามิน แร่ธาตุ)

- งดการกินอาหารปรุงไม่สุก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารรสจัด ของหมักดอง

- เพิ่มการกินอาหารที่มีเส้นใย ช่วยในการขับถ่าย และทำลายพิษ เช่น ผัก ผลไม้

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวัน 6-8แก้ว

2. การพักผ่อนนอนหลับ ไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง ต่อวัน

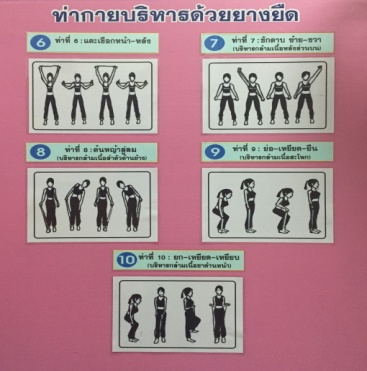
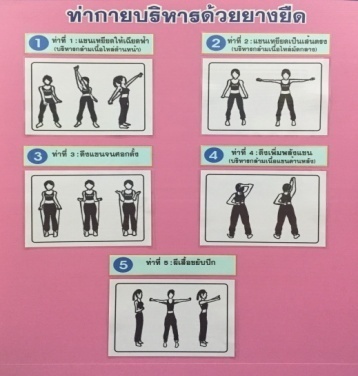
3. การออกกำลังกาย ควรออกวันละ 30-45 นาที อย่างน้อย 3-4 วัน ต่อสัปดาห์

4. การมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง

5. การดูแลด้านจิตใจ เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับความจริง พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดี

2 สอนวิธีการออกกำลังกายด้วยยางยืดในกลุ่มผู้รับบริการที่มารับการปรึกษาเรื่องการให้ความรู้ยาต้านไวรัสกรณีนั่งรถแข็นให้ออกกำลังกายในท่าที่เหมาะสม และในกลุ่มผู้รับบริการที่มีความสนใจในการออกกำลังกายด้วยยางยืดและมีการแจกแผ่นพับการออกกำลังกายด้วยยางยืด

3 ติดรูปท่าการออกกำลังกายด้วยยางยืด 10 ท่า ไว้ที่หน้าหน่วยงาน



**9 การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง** :

-ประเมินความรู้หลังให้คำแนะนำ ผู้ใช้บริการมีความรู้ในการปฏิบัติตัว 100%

  -ผู้ใช้บริการที่มาฟังคำแนะนำการรับยาต้านไวรัสได้มีการออกกำลังกาย 100%

**10 แผนพัฒนาปรับปรุงในอนาคต**

* ติดตามพฤติกรรมผู้รับบริการทุก คนที่มารับบริการในหน่วยงาน
* สอนสาธิตการออกกำลังกายด้วยยางยืด
* แจกแผ่นพับการออกกำลังกายด้วยยางยืด

**11 บทเรียนที่ได้รับ**

ผู้รับบริการส่วนใหญ่จะให้ข้อมูลว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหลังจากที่ได้สอนสาธิตการออกกำลังกายด้วยยางยืดผู้รับบริการได้มีแนวทางในการออกกำลังกายมีความรู้และนำไปปฏิบัติ

**12  การติดต่อกับทีมงาน** : สุภาพ ศิริบุญ งานให้การปรึกษาโรงพยาบาลหาดใหญ่

โทร074-273188 E-mail suphap\_si@hotmail.com