



## แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

### รายบุคคล

ชื่อ.....เสวลักษณ์ เนตรซัง.....ตำแหน่ง...พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน).....

ภาควิชา.....การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ.....

#### 1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช                      |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต                      | <input type="checkbox"/> การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน    |
| <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง  | <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบุคคล     |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย                    | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/บำบัดพิเศษ |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์                               |  |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ) .....                               |  |

#### 2. กลุ่มผู้ป่วย/ ผู้รับบริการเป้าหมาย

##### 2.1 รายบุคคล

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด        | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น        |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่            | <input checked="" type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ |
| <input type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช      | <input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์         |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ) ..... |  |

##### 2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> ครอบครัว           |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่            |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ) ..... |

#### 3. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ชำนาญการ

##### 3.1 โรงพยาบาลระบุ .....

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> หอผู้ป่วย ระบุ .....                                 |
| <input type="checkbox"/> คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ ..... |

3,2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ .....
- โรงเรียน .....
- Home Health Care /Hospice Care .....
- ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย .....
- ศูนย์ผู้สูงอายุ .....ชมรมผู้สูงอายุรพ.สต.ไผ่ล้อม .....
- อื่น ๆ (ระบุ) .....

4. บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- Direct care
- Consultation
- พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล
- อื่น ๆ ระบุ .....

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

การดูแลผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีปัญหาความเจ็บปวดที่บ้าน

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมข้อเข่าและจัดการความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยา

คำจำกัดความ

1. ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม หมายถึง ผู้สูงอายุมีอาการและหรืออาการแสดงดังนี้ ปวดเข่า ข้อเข่าติด/ ผิดตึง มีเสียงในข้อเข่า ข้อเข่าบวม กดเจ็บบริเวณข้อเข่า
2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่ช่วยชะลอความเสื่อมของข้อเข่า ประกอบด้วย การรับประทานอาหารและดื่มน้ำ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การจัดการความเครียด และการปฏิบัติตนในภาวะข้อเข่าเสื่อม
3. การจัดการความเจ็บปวด หมายถึง การดูแล บรรเทาอาการเจ็บปวด โดยการรวบรวมข้อมูลประเมินระดับอาการปวดและบรรเทา/ลดความรุนแรงของอาการปวดโดยวิธีการใช้ยาและ/หรือไม่ใช้ยา

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...ผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่ล้อม

ระยะเวลา.....1 มิถุนายน 2565 – 31 พฤษภาคม 2566.....จำนวน...82...ชั่วโมง

## เป้าหมาย/ผลลัพธ์

### ระยะสั้น

ผู้สูงอายุมีความรู้และทัศนคติที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อชะลอการเกิดข้อเข่าเสื่อมและลดความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยา

### ระยะยาว

1. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ช่วยชะลอข้อเข่าเสื่อมและลดความเจ็บปวดที่เหมาะสม
2. ลดอุบัติการณ์การเข้ารับการรักษา ขอรับยาของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม/ ปวดเข่า

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 22 มิถุนายน 65 (4 ชม.)	1. ลงพื้นที่เยี่ยมบ้านและศึกษาสถานการณ์การเกิดข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ 1) พบผู้อำนวยการ รพ.สต. ไม้ล้อม ขอ ข้อมูลสถิติการเกิดข้อเข่าเสื่อม 2) เยี่ยมบ้าน สร้างสัมพันธภาพ ประเมิน สอบถามสาเหตุของการเกิดข้อเข่าเสื่อม และ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ รายที่ 1 และ 2 3) วางแผนการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมในพื้นที่ร่วมกับทีมสุขภาพ (พยาบาลวิชาชีพ และอสม.ที่รับผิดชอบ)	-รพ.สต. ไม้ล้อม ต. ไม้ล้อม อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ -บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 1 ต. ไม้ล้อม อ.ลับแล จ. อุตรดิตถ์ (2 ราย)	-ข้อมูลผู้สูงอายุ เบื้องต้น -แผนการสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่า เสื่อมที่มีปัญหาความ เจ็บปวด
ครั้งที่ 2 29 มิถุนายน 65 (6 ชม.)	2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ และประเมินความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุ 1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ ในการดำเนิน กิจกรรมกับผู้สูงอายุ 2) ชักประวัติและตรวจร่างกายผู้สูงอายุ (INHOMESSS) 3) ประเมินความรู้ และพฤติกรรมดูแล สุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ นำข้อมูลที่ได้มา	-บ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย หมู่ที่ 1 ต. ไม้ล้อม อ.ลับ แล จ.อุตรดิตถ์	-รายงานประวัติ ผล การตรวจร่างกายของ ผู้สูงอายุ -ผลการประเมินความรู้ และพฤติกรรมดูแล สุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	วิเคราะห์เพื่อทราบปัญหาของผู้สูงอายุ		
ครั้งที่ 3 6 กรกฎาคม 65 (4 ชม.)	3. ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ และประชุม ระดมสมองร่วมกับผู้สูงอายุข้อเขาเสื่อม (กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ)  1) ประสานงาน ผอ.รพ.สต.ไผ่ล้อม ในการ นัดผู้สูงอายุข้อเขาเสื่อมเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม 2) ประชุมระดมสมองร่วมกับผู้สูงอายุทั้ง สองราย ในการวิเคราะห์ปัญหา และหา แนวทาง/วิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพตนเองเพื่อชะลอการเสื่อมของข้อเขา 3) นำข้อมูลการระดมสมองมาวิเคราะห์และ ร่างแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้สูงอายุ	-รพ.สต.ไผ่ล้อม	-ผังความคิดการ วิเคราะห์ปัญหาของ ผู้สูงอายุทั้ง 2 ราย
ครั้งที่ 4 13 กรกฎาคม 65 (4 ชม.)	4. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย เพื่อประเมิน ความเสี่ยงของการเกิดข้อเขาเสื่อมในผู้สูงอายุ และประเมินกำลังกล้ามเนื้อ และประเมินความ เสี่ยงต่อการหกล้ม และความเจ็บปวดใน ผู้สูงอายุข้อเขาเสื่อม 1) ประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความ เสี่ยงต่อการหกล้มและความเจ็บปวดใน ผู้สูงอายุข้อเขาเสื่อม ครั้งที่ 1	-บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 1 ต. ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ. อุตรดิตถ์	-ผลการประเมินความ เสี่ยงของการเกิดข้อ เขาเสื่อมในผู้สูงอายุ -ผลการประเมินกำลัง กล้ามเนื้อ ความเสี่ยง ต่อการหกล้ม และ ความปวด
ครั้งที่ 5 20 กรกฎาคม 65 (6 ชม.)	5. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองรายเพื่อให้ความรู้ เรื่องข้อเขาเสื่อม เกี่ยวกับ 1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดข้อเขา เสื่อม 2) อาการและอาการแสดงของข้อเขาเสื่อม 3) ภาวะแทรกซ้อนของข้อเขาเสื่อม 4) การรักษาข้อเขาเสื่อม 5) การดูแลตนเองเมื่อเกิดข้อเขาเสื่อม (การ รับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การ ออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้	-บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 1 ต. ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ. อุตรดิตถ์	-แผนการสอนเรื่องข้อ เขาเสื่อม -สื่อการสอนการออก กำลังกายเพื่อเพิ่มกำลัง กล้ามเนื้อช่วยพยุงข้อ เข่าลดอาการเจ็บปวด -สื่อการสอนการ บรรเทาปวดโดยไม่ใช้ ยาด้วยการประคบและ พอกข้อเขาด้วย

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>งานข้อเข่าเช่น การนั่งพับ/งอขา การยืนนาน การรับประทานยาและบรรเทาอาการปวดโดยไม่ใช่ยา)</p> <p>หมายเหตุ : สาธิตท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ ลดการทำงานของข้อเข่าข้อเข่าเสื่อม เช่น การใช้ยางยืด, การใช้ถุงทราย ร่วมกับทำบริหารเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อขา</p> <p>: นำเสนอวิดีโอให้ความรู้เกี่ยวกับการประคบ/ พอกข้อเข่าด้วยสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่า</p>		<p>สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดเข่า</p>
<p>ครั้งที่ 6-17</p> <p>วันพุธทุกสัปดาห์ระหว่าง 27 กรกฎาคม - 14 กันยายน 65 และ 12 ตุลาคม - 2 พฤศจิกายน 65 (48 ชม.)</p>	<p>6. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย เพื่อติดตามกระตุ้นเตือนและสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ภายในเวลา 3 เดือน รวม 12 ครั้ง รายละเอียด 6 ครั้งตามเวลาที่นัดได้ของแต่ละราย) ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) นัดวันเวลาร่วมกันเพื่อความสะดวกในการพบและทำกิจกรรม</li> <li>2) พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเมื่อข้อเข่าเสื่อม ปัญหาอุปสรรคในการดูแลสุขภาพตนเอง</li> <li>3) นำเสนอและร่วมพูดคุยรูปแบบการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองที่ดี</li> <li>4) เยี่ยมผู้สูงอายุในประเด็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองด้านการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายข้อเข่า การรับประทานยาบรรเทาอาการปวด และการบรรเทาปวดโดยไม่ใช่ยา (การบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า การประคบ/ พอกสมุนไพรบรรเทา</li> </ol>	<p>-บ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย หมู่ที่ 1 ต.ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกตารางเวลาการวางแผนเยี่ยมผู้สูงอายุ</p> <p>-บันทึกสุขภาพผลการเยี่ยมผู้สูงอายุในประเด็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองด้านการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายข้อเข่า การรับประทานยาและการบรรเทาอาการปวดโดยไม่ใช่ยา</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	ปวด) 5) ให้กำลังใจผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพตนเอง		
ครั้งที่ 18 9 พฤศจิกายน 65 (6 ชม.)	7. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย เพื่อประเมินภาวะสุขภาพเพิ่มเติม 1) ประเมินความเสี่ยงของการเกิดข้อเข่าเสื่อม ประเมินกำลังกล้ามเนื้อ ประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม และประเมินระดับความเจ็บปวดในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม ครั้งที่ 2 8. ประเมินความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม 1) ประเมินความรู้ การรับรู้ตามแบบแผน ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบ ของ รพ.สต. ไม้ล้อม 9. ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่าและบรรเทาความเจ็บปวดสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม	-บ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย หมู่ที่ 1 ต. ไม้ล้อม อ. ลับแล จ. อุตรดิตถ์	-ผลการประเมินกำลังกล้ามเนื้อ ความเสี่ยงต่อการหกล้ม และประเมินระดับความปวด -ผลการประเมินความรู้ การรับรู้ตามแบบแผน ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ -รายงานสรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาพเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่าและบรรเทาความเจ็บปวดสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
ครั้งที่ 19 2 ธันวาคม 65 (4 ชม.)	10. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุคืนข้อมูลให้ชุมชน โดยร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ (กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ) นำเสนอผลการดำเนินการในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมทั้งสองรายรวมถึงปัญหาอุปสรรค แนวทางให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่รพ.สต. และทีมอสม.	-รพ.สต. ไม้ล้อม	-รายงานสรุปผลลัพธ์ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม

ลงชื่อ.....ผู้ปฏิบัติ  
(นางสาวเสาวลักษณ์ เนตรซัง)

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง  
(นางสาวดุจเดือน เขียวเหลือง)  
รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตาม  
(นางสุชาดา อินทรกำแหง ณ ราชสีมา)  
ผู้อำนวยการ



## แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2565 ( มิถุนายน 2565 – พฤษภาคม 2566)

1. ชื่อ-สกุล นางสาวเสาวลักษณ์ เนตรชัง
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบุคคล/ การพยาบาลผู้ป่วยระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง
3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย การดูแลส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่าและการจัดการความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยา ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม จำนวน 2 ราย
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หมู่ที่ 1 ตำบลไผ่ล้อม อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์  
เขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่ล้อม

### 5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 22 มิถุนายน 2565 ถึงวันที่ 2 ธันวาคม 2565 รวมระยะเวลา 19 วัน

ครั้งที่ 1-19 รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 82 ชั่วโมง

### 6. ผลการดำเนินงาน

#### 6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ประกอบด้วย สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดข้อเข่าเสื่อม อาการและอาการแสดงของข้อเข่าเสื่อม ภาวะแทรกซ้อนของข้อเข่าเสื่อม การรักษาข้อเข่าเสื่อมและการดูแลตนเองเมื่อมีอาการของข้อเข่าเสื่อมในเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้งานข้อเข่าเช่น การนั่งพับ/งอขา การยืนนาน การรับประทานยาบรรเทาอาการปวด อยู่ในระดับดีขึ้นไป

-ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนความรู้ครั้งที่ 1 เท่ากับ 4 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 7 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)

-ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนความรู้ครั้งที่ 1 เท่ากับ 5 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 8 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)

2. ผู้สูงอายุมีผลการประเมินความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม ความเสี่ยงต่อการหกล้ม คะแนนความปวด และกำลังกล้ามเนื้ออยู่ในระดับเดิมหรือที่ดีขึ้น

-คะแนนประเมินระดับความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม (Oxford knee score) เท่ากับ

-ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 39 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 35 คะแนน (คะแนนเต็ม 48)

-ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 37 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 39 คะแนน (คะแนนเต็ม 48)

-กำลังกล้ามเนื้อ ทั้งสองรายไม่เปลี่ยนแปลง

-คะแนนความเสี่ยงต่อการหกล้ม (Morse)

-ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 25 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 22 คะแนน (คะแนนเต็ม

110) ไม่เสี่ยง

-ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 25 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 23 คะแนน (คะแนนเต็ม

110) ไม่เสี่ยง

-คะแนนความปวด (Pain scale)

10)

-ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 2-3 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 1-2 คะแนน (คะแนนเต็ม

-ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 2-3 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 3 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)

3. หลังให้การพยาบาล 6 เดือน พบว่า

-รายที่ 1 ระดับความเจ็บปวดข้อเข่าอยู่ในระดับเล็กน้อย ไม่ได้รับประทานยาแก้ปวด ใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการใช้น้ำอุ่นแช่ในอ่าง สัปดาห์ละ 3-4

-รายที่ 2 ระดับความเจ็บปวดข้ออยู่ในระดับเล็กน้อย และไม่ได้รับประทานยาแก้ปวดเลย

### 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่ล้อม ได้แนวทางในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า สามารถนำไปขับเคลื่อนการดำเนินงานการดูแลผู้สูงอายุที่ยังไม่พบอาการ ผู้สูงอายุที่มีอาการในระยะเริ่มต้น เพื่อป้องกันและชะลอความเสื่อมของข้อเข่าและจัดการกับความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยา โดยการเพิ่มการออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อรอบเข่า โดยใช้อุปกรณ์ เช่น ยางยืด หรือถุงทรายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนได้

### 6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

เป็นการพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติทางการพยาบาล และเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลของตนเองอย่างต่อเนื่องในเรื่อง การดูแลส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า และคัดกรองภาวะเสื่อมของข้อเข่าในรายที่ยังไม่พบอาการ ซึ่งมีความจำเป็นในผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาการหกล้มที่จะนำไปสู่ปัญหาอื่นๆที่ตามมาต่อไป และสามารถนำไปบูรณาการพัฒนางานวิจัย และนวัตกรรมในการส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า เช่นยางยืดประเภทต่างๆ ถุงทรายต้านแรง รวมทั้งนวัตกรรมที่ช่วยในการจัดการความเจ็บปวด เช่น สมุนไพรพอกเข่า ลูกประคบสมุนไพร ต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติการพยาบาลต่อไป

ลงชื่อ.....

(นางสาวเสาวลักษณ์ เนตรซัง)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล