



แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

รายบุคคล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ..... นายกฤษณ เทพอินทร์..... ตำแหน่ง อาจารย์.....

ภาควิชา..... การพยาบาลชุมชน.....

1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน

การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต

การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง

การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย

การพยาบาลผดุงครรภ์

อื่น ๆ (ระบุ).....

การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช

การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน

การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ

2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

2.1 รายบุคคล

ทารกแรกเกิด

เด็กและวัยรุ่น

ผู้ใหญ่

ผู้สูงอายุ

ผู้ป่วยจิตเวช

หญิงตั้งครรภ์

อื่น ๆ เช่น..... ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.....

2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

ครอบครัว

กลุ่ม/ชุมชน.....

อื่น ๆ เช่น.....

3. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

3.1 โรงพยาบาลระบุ.....

หอผู้ป่วย ระบุ.....

คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ

3.2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ

โรงเรียน

Home Health Care /Hospice Care.....เขตพื้นที่รับผิดชอบ รพ.สต.ม่อนดินแดง.....

ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย

ศูนย์ผู้สูงอายุ

อื่น ๆ (ระบุ)

4 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

Direct care

Consultation

พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

1. การพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ในชุมชน

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...

การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้

หลักการเหตุผล

ความรู้ด้านสุขภาพถือเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงในการทำความเข้าใจและใช้ข้อมูลสารสนเทศในทางส่งเสริมและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีเพื่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน บุคคลสามารถควบคุมสุขภาพได้ด้วยตนเองตามวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดี (Healthy lifestyle) บุคคลมีความรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องตระหนักวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดี มีการเรียนรู้ใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีเพื่อสามารถควบคุมสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง เป็นต้น (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2560; WHO, 2016) การที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีความสามารถในการดูแลและจัดการกับพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาของตนเองได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยจะต้องได้รับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ ให้ได้รับการพัฒนาการรับรู้และความสามารถของตนเองในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้ ความเข้าใจ และมีการจัดการตนเองเรื่องโรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการตนเองในด้านการ

รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการรับประทานยาได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าผู้ป่วยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอ ขาดความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้การปฏิบัติพฤติกรรมลดตนเองลดลง และส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้และเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดทุพพลภาพ ดังการศึกษาพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำจะมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่ต่ำ (Ko, Balasubramanian, Wong, Tan, Lee, Tang, et al., 2013) ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาโรคที่ไม่ดี ผู้ป่วยที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูง จะมีการควบคุมความดันโลหิตที่ดีกว่าโดยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ในอีก 10 ปีข้างหน้า ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอ จึงถือเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการควบคุมความดันโลหิตที่ดีขึ้น (Shi, Li, Wang, Liu, Shi, Zhang, et al., 2017)

คำจำกัดความ

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ หมายถึง บุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure) มากกว่าหรือเท่ากับ 140-179 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) มากกว่าหรือเท่ากับ 90-109 มิลลิเมตรปรอท ติดต่อกันอย่างน้อย 2 ครั้งล่าสุดที่วัด

2. การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ทักษะทางปัญญาและทางสังคมที่ขึ้นาก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถเฉพาะบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลทางสุขภาพ เพื่อทำให้เกิดการตัดสินใจทางสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยใช้แนวคิดทฤษฎีตามแบบจำลองกระบวนการ-ความรู้ของความรอบรู้ด้านสุขภาพของชิน, มอโร, สตินมอโร, คอนเนอการ์เซียร์ และเมอเรีย (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graumlich, & Murray, 201) ซึ่งชินและคณะ (Chin et al., 2011) เชื่อว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะต้องได้รับการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความสามารถเชิงกระบวนการคิด (Processing capacity) 2) การสื่อสารความรู้ทั่วไป (General verbal knowledge) และ 3) ความรู้ทางสุขภาพเฉพาะโรค (Specific health knowledge)

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน

กลุ่มเป้าหมาย

1. เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure) ตั้งแต่ 140-179 มิลลิเมตรปรอท หรือระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) ตั้งแต่ 90-109 มิลลิเมตรปรอท

2. ได้รับการรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยาโรคความดันโลหิตสูง

3. มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป และกรณีที่มีอายุตั้งแต่ 60 ขึ้นไปต้องได้รับการทดสอบสภาพสมองด้วยแบบประเมิน
ภาวะการรับรู้คิดฉบับสั้น (The Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)) โดยมีคะแนนตั้งแต่
8 คะแนน ขึ้นไป

4. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง

หน่วยงาน ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง
จังหวัดอุตรดิตถ์

ระยะเวลา.....มกราคม 2567 - กรกฎาคม 2567.....จำนวน...120...ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับ
ปานกลางขึ้นไป
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
ขึ้นไป
3. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับมากขึ้นไป

ระยะยาว

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ มีระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือ
ระดับสีลดลงจากเดิมเมื่อพิจารณาจากเกณฑ์ป้องกันภาวะหัวใจ 7 สี
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 4 มกราคม 2567 (4 ชม.)	<ul style="list-style-type: none"> - วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) และอสม. เรื่อง การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ <u>เยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 1</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ทำแผนที่บ้าน - ทำผังเครือญาติ 	<ul style="list-style-type: none"> - รพ.สต.ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ - บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผนการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้ 2. แผนที่บ้านผู้ป่วย และ ผังเครือญาติ
ครั้งที่ 2 11 มกราคม 2567 (4 ชม.)	<p><u>เยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 2</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตามเยี่ยมบ้านโดยใช้เครื่องมือ INHOMESSS 2. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย 2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพตามทฤษฎีแบบจำลองกระบวนการ-ความรู้ของความรอบรู้ด้านสุขภาพของชิน, มอโร, สตินมอโร, คอนเนอการ์เซียร์ และเมอเรีย (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graumlich, & Murray, 2011) 3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อทราบปัญหาของกรณีศึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 	<ul style="list-style-type: none"> - รายงานประวัติผู้ป่วย - ผลการประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Pre-test)

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<p>ครั้งที่ 3 18 มกราคม 2567 (4 ชม.)</p>	<p>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตามเยี่ยมบ้านพร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง 2) อาการและอาการแสดงของโรค 3) ภาวะแทรกซ้อนของโรค 4) การรักษา 5) การดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด) 3. ฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 4. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ 	<p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ</p>
<p>ครั้งที่ 4 25 มกราคม 2567 (4 ชม.)</p>	<p>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 	<p>- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทานอาหาร</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	3. ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร		
ครั้งที่ 5 8 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 5 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย 3. ฝึกทักษะด้านการจัดการความเครียด	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด
ครั้งที่ 6 15 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 6 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการรับประทานยา 3. ฝึกทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
ครั้งที่ 7 22 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 7 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 2) ทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 8 29 กุมภาพันธ์ 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 8 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะ การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการ ติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ฝึกทักษะความสามารถใน การอ่านฉลากโภชนาการ 2) ฝึกทักษะด้านการรับประทาน อาหาร	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการ ฝึกทักษะความสามารถในการ อ่านฉลากโภชนาการ และ ทักษะด้านการรับประทาน อาหาร
ครั้งที่ 9 9 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 9 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะ การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการ ติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ทักษะด้านการออกกำลังกาย 2) ทักษะด้านการจัดการ ความเครียด 3) ทักษะด้านการรับประทานยา 4) ทักษะความสามารถในการ แก้ปัญหา 5) ทักษะความสามารถในการ ถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการ ออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ความเครียด ด้านการ รับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการ ถ่ายทอดความรู้
ครั้งที่ 10 16 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 10 1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ช่างน้ำหนักร วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย เป็นต้น	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการประเมิน พฤติกรรมสุขภาพ - ผลการประเมินความรู้ ความ รอบรู้ด้านสุขภาพ และ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยมบ้าน (Post-test) 3. ส่งต่อข้อมูลและคืนข้อมูลให้ รพ.สต. ม่อนดินแดง		ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (Post-test)
ครั้งที่ 11 23 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	- วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) และอสม. เรื่อง การพัฒนาความ รอบรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ <u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 1 ครั้งที่ 1</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ทำแผนที่บ้าน - ทำผังเครือญาติ	- รพ.สต.ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ - บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	1. แผนการพัฒนาความรอบรู้ ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ 2. แผนที่บ้านผู้ป่วย และ ผังเครือญาติ
ครั้งที่ 12 30 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 2</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้านโดยใช้ เครื่องมือ INHOMESSS 2. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชิ่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย 2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพตามทฤษฎีแบบจำลอง กระบวนการ-ความรู้ของความรอบรู้ ด้านสุขภาพของชิน, มอโร, สตินมอ โร, คอนเนอการ์เซียร์ และเมอเรีย (Chin, Morrow, Stine-Morrow,	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- รายงานประวัติผู้ป่วย - ผลการประเมินความรอบรู้ ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Pre-test)

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	Conner-Garcia, Graumlich, & Murray, 2011) 3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อทราบปัญหาของกรณีศึกษา		
ครั้งที่ 13 26 มีนาคม 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 3 1. ติดตามเยี่ยมบ้านพร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ 1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง 2) อาการและอาการแสดงของโรค 3) ภาวะแทรกซ้อนของโรค 4) การรักษา 5) การดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด) 3. ฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 4. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ
ครั้งที่ 14 18 มกราคม 2566 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 4 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทานอาหาร

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 3. ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร		
ครั้งที่ 15 5 เมษายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 5</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย 3. ฝึกทักษะด้านการจัดการความเครียด	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด
ครั้งที่ 16 12 เมษายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้าน กรณีศึกษา คนที่ 2 ครั้งที่ 6</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการรับประทานยา 3. ฝึกทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
ครั้งที่ 17 19 เมษายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 2 ครั้งที่ 7</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

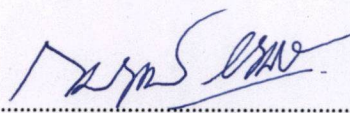
วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย เป็นต้น 2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยมบ้าน (Post-test) 3. ส่งต่อข้อมูลและคืนข้อมูลให้ รพ.สต. ม่อนดินแดง		การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Post-test)
ครั้งที่ 21 17 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	- วางแผนกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ม่อนดินแดง (พยาบาลวิชาชีพ) และอสม. เรื่อง การพัฒนาความ รอบรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ <u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 1</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ทำแผนที่บ้าน - ทำผังเครือญาติ	- รพ.สต.ม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ - บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	1. แผนการพัฒนาความรอบรู้ ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดัน โลหิตไม่ได้ 2. แผนที่บ้านผู้ป่วย และ ผังเครือญาติ
ครั้งที่ 22 24 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 2</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้านโดยใช้ เครื่องมือ INHOMESSS 2. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของ กรณีศึกษา ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย 2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพตามทฤษฎีแบบจำลอง กระบวนการ-ความรู้ของความรอบรู้ ด้านสุขภาพของชิน, มอโร, สติน มอโร, คอนเนอการ์เซียร์ และเมอ	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- รายงานประวัติผู้ป่วย - ผลการประเมินความรอบรู้ ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Pre-test)

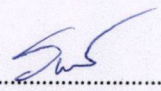
วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	เรย์ (Chin, Morrow, Stine-Morrow, Conner-Garcia, Graulich, & Murray, 2011) 3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อทราบปัญหาของกรณีศึกษา		
ครั้งที่ 13 31 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 3 1. ติดตามเยี่ยมบ้านพร้อมเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ 1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง 2) อาการและอาการแสดงของโรค 3) ภาวะแทรกซ้อนของโรค 4) การรักษา 5) การดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิต (การรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการตรวจตามนัด) 3. ฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 4. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ
ครั้งที่ 14 7 มิถุนายน 2567 (4 ชม.)	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 4 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความสามารถในการ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 3. ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร	ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	อ่านฉลากโภชนาการ และการรับประทานอาหาร
ครั้งที่ 15 14 มิถุนายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 5</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย 3. ฝึกทักษะด้านการจัดการความเครียด	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน การฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด
ครั้งที่ 16 21 มิถุนายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้าน กรณีศึกษา คนที่ 3 ครั้งที่ 6</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน เสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interviewing) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการดูแลตนเอง 2. ฝึกทักษะด้านการรับประทานยา 3. ฝึกทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ฝึกทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
ครั้งที่ 17 28 มิถุนายน 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 7</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	1) ทักษะความเร็วในการรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 2) ทักษะความสามารถในการอ่านคำศัพท์และการจำ		
ครั้งที่ 18 5 กรกฎาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 8</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ 2) ฝึกทักษะด้านการรับประทานอาหาร	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการ และทักษะด้านการรับประทานอาหาร
ครั้งที่ 19 12 กรกฎาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 9</u> 1. กระตุ้นเตือนและทบทวนทักษะการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการติดตามเยี่ยมบ้าน ดังนี้ 1) ทักษะด้านการออกกำลังกาย 2) ทักษะด้านการจัดการความเครียด 3) ทักษะด้านการรับประทานยา 4) ทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา 5) ทักษะความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	สรุปผลการเยี่ยมบ้าน และการฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการรับประทานยา ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
ครั้งที่ 20 19 กรกฎาคม 2567 (4 ชม.)	<u>เยี่ยมบ้านผู้ป่วยคนที่ 3 ครั้งที่ 10</u> 1. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกรณีศึกษา ได้แก่ ช่างน้ำหนัก	- บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 บ้านม่อนดินแดง ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	- สรุปผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ - ผลการประเมินความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรม

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	วัตรอบเอา วัดความดันโลหิต และ คำนวณค่าดัชนีมวลกาย เป็นต้น 2. ประเมินความรู้ ความรอบรู้ด้าน สุขภาพสุขภาพ และพฤติกรรม การดูแลตนเองหลังติดตามเยี่ยมบ้าน (Post-test) 3. ส่งต่อข้อมูลและคืนข้อมูลให้ รพ.สต. ม่อนดินแดง		การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง (Post-test)

ลงชื่อ..........ผู้ปฏิบัติ
 (นายกฤษฎา เทพอินทร์)

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง
 (นายรพีแพทย์ ประสิทธิ์รัตนพันธุ์)
 (หัวหน้าภาควิชา)

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน
 (นางสาวดุจเดือน เขียวเหลือง)
 ผู้อำนวยการ