การทำแผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล

1. **ชื่อ** นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลผู้สูงอายุ
2. **หน่วยให้บริการ** รพ.สต. ต้นตาล **เป้าหมาย** พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุ
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน ก.ย. 2564 - ก.พ. 2565 เวลา 08.00-12.00 น.

ภาควิชา/ ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/ หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะของอาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ				
นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **เวลาให้บริการ** เดือน ก.ย. 2564 - ก.พ. 2565 เวลา 08.00-12.00 น.	การพยาบาลผู้สูงอายุ รพ.สต. ต้นตาล	1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันโรคเบาหวาน 2. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญการส่งเสริมผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในการควบคุมโรคเบาหวานและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ	1. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานให้มีความรู้ในการดูแลตนเองและควบคุมโรคเบาหวานและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน	1. ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน และรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง 2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน และผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานได้รับความรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและควบคุมโรคได้ 3. ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน และผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน มีระดับน้ำตาลในเลือด

				ลดลง เมื่อเทียบระดับน้ำตาลในเลือดกับการตรวจครั้งแรก

อาจารย์ .....

(นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ)

ประจำสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง .....

(นางสาวสมจิตต์ สินธุชัย)

หน.สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง.....

(นางสาวประกริต รัชวัตร์)

รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

1. **ชื่อ** นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลผู้สูงอายุ
2. **หน่วยให้บริการ** รพ.สต. ต้นตาล **เป้าหมาย** พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุ
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน ก.ย. 2564 - ก.พ. 2565 เวลา 08.00-12.00 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันโรคเบาหวานและควบคุมโรคเบาหวาน 6 ก.ย. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 21 ก.ย. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 5 ต.ค. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 11 ต.ค. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 4 พ.ย. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 8 พ.ย. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 9 พ.ย. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 18 พ.ย. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 29 พ.ย. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 7 ธ.ค. 2564 เวลา 08.00-12.00 น.	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันโรคเบาหวาน และควบคุมโรคเบาหวานได้ดีขึ้น	1. วางแผนการคัดกรองภาวะสุขภาพและโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ 2. ปฏิบัติการคัดกรองสุขภาพ และโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โดยการซักประวัติ ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดปลายนิ้ว ใช้แบบประเมิน community screening สำหรับการคัดกรองภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเบื้องต้น และศึกษาผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผ่านมา 3. วิเคราะห์แปลผลการคัดกรองสุขภาพ และผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ประเมินความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานและความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากพฤติกรรมการปฏิบัติตัว และผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบภาวะสุขภาพของตนเอง	1. ผลการคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน ได้ผลดังนี้ 1.1 ผลการคัดกรองโรคเบาหวานมีดังนี้ - ผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 126 mg% - ผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน มีระดับน้ำตาลในเลือด อยู่ระหว่าง 126-150 mg% 1.2 ผลการตรวจคัดกรองโดยใช้แบบประเมิน community screening พบมีความเสี่ยงในการล้ม จำนวน 5 คน มีความเสี่ยงในการเกิดสมองเสื่อม จำนวน 6 คน ปัญหาการมองเห็น จำนวน 3 คน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
13 ธ.ค. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 14 ธ.ค. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 20 ธ.ค. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 21 ธ.ค. 2564 เวลา 08.00-12.00 น. 4 ม.ค. 2565 เวลา 08.00-12.00 น. 6 ม.ค. 2565 เวลา 08.00-12.00 น. 11 ม.ค. 2565 เวลา 08.00-12.00 น. 13 ม.ค. 2565 เวลา 08.00-12.00 น. 17 ก.พ. 2565 เวลา 08.00-12.00 น. 28 ก.พ. 2565 เวลา 08.00-12.00 น.		4. อธิบายผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่จะเกิดตามมา ถ้าผู้สูงอายุไม่ควบคุมหรือป้องกันโรคที่ดีพอ 5. ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการวางแผนออกแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง หรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถควบคุมโรคเบาหวานได้ รวมทั้งกิจกรรมป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน 6. พบผู้สูงอายุทั้งที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง หรือควบคุมโรคเบาหวานไม่ได้ และผู้สูงอายุที่มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคเบาหวานและป้องกันการเกิดโรค โดยใช้หลัก 3 อ. คือ ออกกำลังกาย อารมณ์ อาหาร และ 3 ลด คือ ลดอ้วน ลดเหล้า ลดบุหรี่ 7. ติดตามประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังการให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุ ที่มาตรวจตามนัด 8. ประเมินผลการดำเนินงาน โดยประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตัวป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อครบ 3 เดือน	2. ผลการติดตามผู้สูงอายุหลังให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวตามหลัก 3 อ. ได้ระดับปานกลาง การปฏิบัติตัวเรื่องการออกกำลังกายทำได้ไม่สม่ำเสมอ และเรื่องการรับประทานอาหารยังรับประทานอาหารหวาน เช่น ขนมหวาน เป็นบางครั้ง 3. ผลการประเมินระดับน้ำตาลในเลือดหลังครบ 3 เดือน ได้ผลดังนี้ - ระดับน้ำตาลในเลือด ไม่เกิน 126 mg% จำนวน 3 คน - ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมา อยู่ระหว่าง 126-140 mg% จำนวน 7 คน

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 84 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันโรคเบาหวาน และควบคุมโรคเบาหวานได้ดีขึ้น
2. ได้ประสบการณ์และเห็นสถานการณ์จริงที่สามารใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 3 ในการดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
3. ควรพัฒนาความเชี่ยวชาญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาที่บ่อยในผู้สูงอายุ เช่น การฟื้นฟูผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม และผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เป็นต้น

อาจารย์ .....
(นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ)
ประจำสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง .....
(นางสาวสมจิตต์ สินธุชัย)
หน.สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง.....
(นางสาวประกริต รัชวัตร์)
รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

การทำแผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล

1. **ชื่อ** นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลผู้สูงอายุ
2. **หน่วยให้บริการ** คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสระบุรี และ รพ.สต. ต้นตาล **เป้าหมาย** พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุ
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน มิ.ย. 2565 - ม.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.

ภาควิชา/ ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/ หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะของอาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ				
นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **เวลาให้บริการ** เดือน มิ.ย. 2565 - ม.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	การพยาบาลผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสระบุรี และ รพ.สต. ต้นตาล	1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันโรคเบาหวาน 2. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญการส่งเสริมผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในการควบคุมโรคเบาหวาน 3. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญการส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถภาพ	1. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานให้มีความรู้ในการดูแลตนเองและควบคุมโรคเบาหวาน 3. เพื่อส่งเสริมการผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอ	1. ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน และรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง และมีความรู้ในการดูแลตนเอง 2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานมีความรู้และสามารถปฏิบัติตัวในการดูตนเองเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานได้ 3. ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และผู้สูงอายุที่เป็น

ภาควิชา/ ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/ หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะของอาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		สมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment		โรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เมื่อเทียบสีกับเกณฑ์ปิงปอง 7 สี มีการเปลี่ยนสีไปในทางที่ดีขึ้น 4. ผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง และผลการประเมินสมรรถภาพสมองมีคะแนนดีขึ้น

อาจารย์ .....

(นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ)

ประจำสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง.....

(นางสาวประกริต รัชวัตร์)

รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

ผู้ลงนามรับรอง .....

(นางสาวสมจิตต์ สินธุชัย)

หน.สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

1. **ชื่อ** นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลผู้สูงอายุ
2. **หน่วยให้บริการ** คลินิกผู้สูงอายุ และ รพ.สต. ต้นตาล **เป้าหมาย** พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุ
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน มิ.ย. 2565 - ม.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน และฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment 28 มิ.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 29 มิ.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 11 ก.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 12 ก.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 18 ก.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 19 ก.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 26 ก.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 29 ส.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 30 ส.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น.	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน และฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ให้ดีขึ้น	1. ร่วมปฏิบัติการคัดกรองโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ โดยการซักประวัติ และการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด โดยใช้กรอบแนวคิดของ สบช โมเดล และคัดกรองภาวะสมองเสื่อมโดยแบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog 2. วิเคราะห์แปลผลการตรวจหาระดับน้ำตาลเลือด โดยใช้ปิงปอง 7 สี เทียบกับระดับน้ำตาลในเลือดเป็นเกณฑ์ในการคัดแยกประเภทกลุ่มผู้ป่วย ได้แก่ สีขาว (DTX ≤ 100 mg/dl) คือ คนปกติ สีเขียวอ่อน (DTX = 100-125 mg/dl) คือ risk group (คนอ้วน ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่) สำหรับกลุ่มที่ป่วยเป็นผู้ป่วยเบาหวาน แบ่งเป็น สีเขียวเข้ม (DTX ≤ 125 mg/dl) สีเหลือง (DTX = 126-154 mg/dl) สีส้ม (DTX =155-182 mg/dl) สีแดง (DTX ≥ 183 mg/dl) และสีดำ คือ ผู้ป่วยที่มีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหัวใจ/หลอดเลือดสมอง /ไต /ตา/ เท้า	1. ผลการคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน ได้ผลดังนี้ 1.1 ผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด แบ่งผู้สูงอายุตามกลุ่มสีปิงปองดังนี้ - กลุ่มสีขาว จำนวน 2 คน - กลุ่มสีเขียวอ่อน จำนวน 3 คน - กลุ่มสีเขียวเข้ม จำนวน 2 คน - กลุ่มสีเหลือง จำนวน 4 คน - กลุ่มสีส้ม จำนวน 1 คน 1.2 ผลการตรวจคัดกรองโดยใช้แบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog พบผู้สูงอายุมีคะแนนน้อย

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
1 ก.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 13 ก.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 20 ก.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 27 ก.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 6 ต.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 18 ต.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 20 ต.ค. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 16 พ.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 10 พ.ย. 2565 เวลา 08.30-12.00 น. 17 พ.ย. 2565 เวลา 09.00-12 น. 29 พ.ย. 2565 เวลา 09.00-12.00 น. 1 ธ.ค. 2565 เวลา 09.00-12 น. 27 ธ.ค. 2565 เวลา 09.00-12.00 น. 3 ม.ค. 2566 เวลา 09.00-12.00 น. 4 ม.ค. 2566 เวลา 09.00-12.00 น. 31 ม.ค. 2566 เวลา 09.00-12.00 น.		3. วิเคราะห์แปลผลการประเมินสมรรถภาพสมอง ผู้สูงอายุที่มีผลการประเมินด้านความคิดความจำ Mini-Cog น้อยกว่า 3 คะแนน ถือว่าผิดปกติ มีภาวะ cognitive impairment คือมีความผิดปกติด้านความสามารถของสมองโดยเฉพาะด้านความจำ 4. แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบผลการตรวจ และอธิบายให้ผู้สูงอายุทราบเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และภาวะสมองเสื่อม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจและตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นถ้าผู้สูงอายุไม่ได้มีการควบคุมหรือป้องกันโรคที่เหมาะสม 5. ให้ผู้สูงอายุร่วมวางแผนออกแบบกิจกรรมส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในการควบคุมโรคเบาหวานและผู้สูงอายุอายุที่มีระดับน้ำตาลสูงซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และวางแผนการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment 6. พบผู้สูงอายุที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง หรือควบคุมโรคเบาหวานไม่ได้ และผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคเบาหวาน โดยใช้หลัก 3 อ. คือ ออกกำลังกาย อารมณ์ อาหาร และ 3 ลด คือ ลดอ้วน ลดเหล้า ลดบุหรี่ สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment แนะนำการปฏิบัติตัว โดยใช้	กว่า 3 คะแนน แสดงว่ามีภาวะ cognitive impairment จำนวน 9 คน 2. ผลการติดตามผู้สูงอายุหลังให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องการรับประทานอาหาร และเรื่องของการควบคุมอารมณ์ได้ดี แต่เรื่องการออกกำลังกายยังออกกำลังกายได้ไม่สม่ำเสมอ โดยให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา 3. ผลการประเมินระดับน้ำตาลในเลือดหลังครบ 3 เดือน ได้ผลดังนี้ - กลุ่มสีขาว จำนวน 3 คน - กลุ่มสีเขียวอ่อน จำนวน 2 คน - กลุ่มสีเขียวเข้ม จำนวน 3 คน - กลุ่มสีเหลือง จำนวน 3 คน - กลุ่มสีส้ม จำนวน 1 คน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		หลัก 3 อ. และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมฝึกสมอง ได้แก่ เล่นเกม อ่านหนังสือ และการทำจีบเอล เป็นต้น 7. ติดตามประเมินผลการให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุโดยการมาตรวจตามนัด 8. ประเมินผลการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และผลการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง เมื่อครบ 3 เดือน	4. ผลการประเมินการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุ โดยแบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog ได้ผลดังนี้ - คะแนน แบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog เท่าเดิม 7 คน - คะแนน แบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog เพิ่มขึ้น 1 คน - คแนน แบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog ลดลง 1 คน

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 84 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการป้องกันโรคเบาหวาน การควบคุมโรคเบาหวาน และการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ได้ดีขึ้น
2. ได้ประสบการณ์จริงในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารนำไปพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี
3. ปัญหาสมองเสื่อมเป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบได้บ่อย การฟื้นฟูสมรรถภาพสมองของผู้สูงอายุสามารถช่วยชะลอความเสื่อมของสมองให้ช้าลง ถ้าผู้สูงอายุไม่ได้รับการฟื้นฟูอย่างสม่ำเสมออาจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอาการสมองเสื่อมที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment จึงควรได้รับการค้นหาและควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องต่อไป

อาจารย์ .....
(นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ)
ประจำสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง .....
(นางสาววิยะการ แสงหัวช้าง)
หน.สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง.....
(นางสาวประกริต รัชวัตร์)
รักษาการแทนผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

การทำแผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล

1. **ชื่อ** นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลผู้สูงอายุ
2. **หน่วยให้บริการ** คลินิกหมอครอบครัวเทศบาลเมืองสระบุรี เครือข่าย โรงพยาบาลสระบุรี และ คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสระบุรี
   เป้าหมาย พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุ
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน มิ.ย. 2566 - พ.ค. 2567 เวลา 08.30-12.00 น.

ภาควิชา/ ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/ หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะของอาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ				
นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **เวลาให้บริการ** เดือน มิ.ย. 66 - พ.ค. 67 08.30-12.00 น.	การพยาบาลผู้สูงอายุ คลินิกหมอครอบครัวเทศบาลเมืองสระบุรี เครือข่าย โรงพยาบาลสระบุรี และ คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสระบุรี	1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญการส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment 2. เพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment	1. เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง	1. ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองภาวะสมองเสื่อมและรับทราบสมรรถภาพสมองและปัญหาด้านการรับรู้ของตนเอง 2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองอย่างเป็นระบบ 3. ผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง มีคะแนนการประเมินสมรรถภาพสมองดีขึ้น

อาจารย์ .....
(นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ)
ประจำสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง .....
(นางสาววิยะการ แสงหัวช้าง)
หน.สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง.....
(นางพเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

1. **ชื่อ** นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลผู้สูงอายุ
2. **หน่วยให้บริการ** คลินิกหมอครอบครัวเทศบาลเมืองสระบุรี เครือข่าย โรงพยาบาลสระบุรี และ คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสระบุรี
   เป้าหมาย พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุ
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน มิ.ย. 2566 – ก.พ. 2567 เวลา 08.30-12.00

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 22 มิ.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 29 มิ.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 30 มิ.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	เพื่อคัดกรองสมรรถภาพสมองของผู้สูงอายุ และค้นหาผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment	1. ปฏิบัติการคัดกรองภาวะสมองเสื่อมเบื้องต้นโดยการใช้แบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog การประเมินประกอบด้วย คะแนนเต็ม 5 คะแนน ถ้าคะแนนน้อยกว่า 3 คะแนน ถือผิดปกติ มีภาวะ cognitive ผิดปกติ 2. ปฏิบัติการคัดกรองสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีคะแนนการทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog น้อยกว่า 3 คะแนน โดยใช้แบบประเมิน MOCA มี 8 ด้าน ได้แก่ 1) Visuospatial/Executive 2) Naming การเรียกชื่อ 3) Memory ความจำ 4) Attention ความตั้งใจ 5) Language ภาษา 6) Abstraction ความคิดเชิงนามธรรม 7) Delayed Recall การทวนซ้ำ และ 8) Orientation การรับรู้สภาวะรอบตัว 3. วิเคราะห์และแปลผลการประเมินสมรรถภาพสมอง ผู้สูงอายุที่มีผลการประเมิน MOCA น้อยกว่า 25 คะแนน ถือว่ามีภาวะ mild cognitive impairment คือมีความผิดปกติด้านความสามารถของสมองโดยเฉพาะด้านความจำ	1. ผลการตรวจคัดกรองผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนน Mini-Cog น้อยกว่า 3 คะแนน และ คะแนน MOCA น้อยกว่า 25 คะแนน จำนวน 5 คน 2. ผู้สูงอายุรับทราบผลการประเมินสมรรถภาพสมองของตนเอง 3. ผู้สูงอายุมีความสนใจดีขณะอธิบายถึงผลกระทบของภาวะสมองเสื่อม และผลกระทบของการไม่ดูแลตนเองเพื่อชะลอภาวะสมองเสื่อม 4. ผู้สูงอายุมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		4. แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบผลการประเมินสมรรถภาพสมอง อธิบายถึงผลกระทบทของการเกิดภาวะสมองเสื่อม และความสำคัญของการปฏิบัติในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงผลกระทบของภาวะสมองเสื่อม และความสำคัญของการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดอาการของโรคที่จะมีเพิ่มขึ้น 5. เชิญชวนให้ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment และให้ผู้สูงอายุร่วมวางแผนการทำกิจกรรม และนัดหมายวันมาทำกิจกรรม	ผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment โดยนัดหมายพบกันในเดือนสิงหาคม
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 27 ก.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 3 ส.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 4 ส.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	เพื่อคัดกรองสมรรถภาพสมองของผู้สูงอายุ และค้นหาผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment	1. ปฏิบัติการคัดกรองภาวะสมองเสื่อมเบื้องต้นโดยการใช้แบบทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog คะแนนเต็ม 5 คะแนน ถ้าคะแนนน้อยกว่า 3 คะแนน ถือผิดปกติ มีภาวะ cognitive ผิดปกติ 2. ปฏิบัติการคัดกรองสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีคะแนนการทดสอบด้านความคิดความจำ Mini-Cog น้อยกว่า 3 คะแนน โดยใช้แบบประเมิน MOCA 3. วิเคราะห์และแปลผลการประเมินสมรรถภาพสมอง ผู้สูงอายุที่มีผลการประเมิน MOCA น้อยกว่า 25 คะแนน ถือว่ามีภาวะ mild cognitive impairment 4. แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบผลการประเมินสมรรถภาพสมอง อธิบายถึงกระทบทของการเกิดภาวะสมองเสื่อม และความสำคัญของการป้องกัน	1. ผลการตรวจคัดกรองผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนน Mini-Cog น้อยกว่า 3 คะแนน และ คะแนน MOCA น้อยกว่า 25 คะแนน จำนวน 4 คน 2. ผู้สูงอายุรับทราบผลการวิเคราะห์สมรรถภาพสมองของตนเอง 3. ผู้สูงอายุมีความสนใจ และตั้งใจขณะอธิบายเกี่ยวกับผลกระทบของการเกิดภาวะสมองเสื่อม และความสำคัญของปฏิบัติตัวในการ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		การเกิดภาวะสมองเสื่อม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และเห็นความสำคัญในการป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อม 5. เชิญชวนให้ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment และให้ผู้สูงอายุร่วมวางแผนการทำกิจกรรม และนัดหมายวันมาทำกิจกรรม	ป้องกัน และชะลอภาวะสมองเสื่อม 4. ผู้สูงอายุมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง ได้มีการกำหนดนัดพบกันอีกในเดือนกันยายน
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 10 ส.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 11 ส.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 17 ส.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ให้ดีขึ้น	1. พบผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน (กลุ่ม 1) ครั้งแรกของการพบกันได้แนะนำตัว และให้ผู้สูงอายุแนะนำตัว ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง 2. บอกวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม และชี้แจงการทำกิจกรรม 3. ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม เช่น อาการ สาเหตุ ผลกระทบของโรคสมองเสื่อม และวิธีป้องกันกาเกิดโรคสมองเสื่อม 4. ทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองประกอบด้วยการเคลื่อนไหวและการกระตุ้นสมองโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ครั้งที่ 1-3 5. ก่อนเริ่มทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองในแต่ละวัน จะมีการทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและการทำกิจกรรมของวันที่ผ่านมา และมีการพูดเสริมพลังให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและการดูแลตนเอง 6. หลังการทำกิจกรรมในแต่ละวัน ให้ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้ในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง	1. ผู้สูงอายุมาเข้ากลุ่มครบ 5 คน ทั้ง 3 ครั้ง 2. ผู้สูงอายุมีความสนใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี 3. ผู้สูงอายุสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมได้ถูกต้องในบางข้อ และจำกิจกรรมที่ทำในวันที่ผ่านมาได้เป็นบางกิจกรรม 4. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และบอกว่ารู้สึกดี ได้มีเพื่อนพูดคุย และนัดหมายพบกันครั้งต่อไปในเดือนตุลาคม

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 7 ก.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 8 ก.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 14 ก.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ให้ดีขึ้น	1. พบผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน (กลุ่ม 2) ครั้งแรกของการพบกันได้แนะนำตัว และให้ผู้สูงอายุแนะนำตัว ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง 2. บอกวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม และชี้แจงการทำกิจกรรม 3. ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม เช่น อาการ สาเหตุ ผลกระทบของโรคสมองเสื่อม และวิธีป้องกันกาเกิดโรคสมองเสื่อม 4. ทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองประกอบด้วยการเคลื่อนไหวและการกระตุ้นสมองโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ครั้งที่ 1-3 5. ก่อนเริ่มทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองในแต่ละวัน จะมีการทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและการทำกิจกรรมของวันที่ผ่านมา และมีการพูดเสริมพลังให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและการดูแลตนเอง 6. หลังการทำกิจกรรมในแต่ละวัน ให้ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้ในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง	1. ผู้สูงอายุ 4 คน เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 3 ครั้ง 2. ผู้สูงอายุมีความตั้งใจและสนใจในการทำกิจกรรมดี สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมได้เป็นบางข้อ เมื่อทบทวนกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองในแต่ละครั้ง ตอบได้บางกิจกรรม แต่ไม่ให้จะนึกออกและตอบได้ 3. ผู้สูงอายุมีความพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง และนัดหมายมาพบกันทำกิจกรรมครั้งต่อไปในเดือนตุลาคม ทั้ง 2 กลุ่ม
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 5 ต.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 6 ต.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 11 ต.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 12 ต.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ cognitive impairment ให้ดีขึ้น	1. พบผู้สูงอายุ กลุ่ม 1 จำนวน 5 คน ในวันที่ 5-6 ต.ค. และพบกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 จำนวน 4 คน ในวันที่ 11-12 ต.ค. พักทายผู้สูงอายุ และทบทวนความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม 2. ทบทวนการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-3 ของทั้ง 2 กลุ่ม	1. ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง 2. ผู้สูงอายุบอกการปฏิบัติตัวในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ถูกต้อง แต่ยังไม่ครบถ้วน ได้ช่วยเสริมเพิ่มเติมให้

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		3. ทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองประกอบด้วยการเคลื่อนไหวและการกระตุ้นสมองโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ครั้งที่ 4-5 ให้กับผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม 4. ให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มสะท้อนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง 5. กล่าวชื่นชมผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการฟื้นฟูสภาพสมองอย่างตั้งใจ ร่วมทั้งส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องการภาวะสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้น	3. ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม บอกกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-3 ได้ถูกต้องแต่ไม่ครบถ้วน 4. ผู้สูงอายุมีความตั้งใจและให้สนใจในการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองเป็นอย่างดี 5. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และนัดหมายพบกันในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปในเดือนพฤศจิกายน สำหรับกลุ่ม 1 และเดือนธันวาคม สำหรับกลุ่ม 2
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 16 พ.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 17 พ.ย. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ให้ดีขึ้น	1. พบผู้สูงอายุ กลุ่ม 1 จำนวน 5 คน กล่าวทักทายผู้สูงอายุและทบทวนการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-5 2. ทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองประกอบด้วยการเคลื่อนไหวและการกระตุ้นสมองโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ครั้งที่ 6-7 3. หลังการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง ให้ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง 4. กล่าวชมเชยและเสริมพลังให้ผู้สูงอายุเกิดกำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม	1. ผู้สูงอายุสามารถบอกกิจกรรมที่การฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-5 ได้ แต่ไม่ครบถ้วน 2. ผู้สูงอายุมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความพึงพอใจและชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง ได้นัดทำกิจกรรมครั้งต่อไปเดือนมกราคม 2567

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		5. บอกแผนการทำกิจกรรมในครั้งต่อไปจะเป็นการทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งสุดท้าย และจะมีการประเมินผลการทำกิจกรรมในวันสุดท้าย	
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 15 ธ.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น. 20 ธ.ค. 2566 เวลา 08.30-12.00 น.	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ให้ดีขึ้น	1. พบผู้สูงอายุ กลุ่ม 2 จำนวน 4 คน กล่าวทักทายผู้สูงอายุและทบทวนการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-5 2. ทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองประกอบด้วยการเคลื่อนไหวและการกระตุ้นสมองโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ครั้งที่ 6-7 3. หลังการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง ให้ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง 4. กล่าวชมเชยและเสริมพลังให้ผู้สูงอายุเกิดกำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อม 5. บอกแผนการทำกิจกรรมในครั้งต่อไปจะเป็นการทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งสุดท้าย และจะมีการประเมินผลการทำกิจกรรมในวันสุดท้าย	1. ผู้สูงอายุสามารถบอกกิจกรรมที่การฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-5 ได้ถูกต้อง 2. ผู้สูงอายุให้ความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรม รู้สึกพอใจและชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปนัดพบกันเดือนกุมภาพันธ์ 2567
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 29 ม.ค.2567 เวลา 08.30-12.00 น.	- ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ให้ดีขึ้น	1. พบผู้สูงอายุ กลุ่ม 1 จำนวน 5 คน กล่าวทักทายผู้สูงอายุและทบทวนการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-7 2. ทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองประกอบด้วยการเคลื่อนไหวและการกระตุ้นสมองโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งสุดท้าย หลังการทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม	1. ผู้สูงอายุสามารถบอกกิจกรรมที่การฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-7 ได้ถูกต้อง แต่ไม่ครบ 2. ผู้สูงอายุสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรม รู้สึกพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	**การปฏิบัติการพยาบาล** (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	**ผลจากการให้บริการ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
30 ม.ค.2567 เวลา 08.30-12.00 น.	- ติดตามประเมินผลการทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment	3. ติดตามประเมินสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน MOCA ในวันที่ 30 มกราคม 2567 วิเคราะห์ผลการประเมินและแจ้งให้ผู้สูงอายุรับทราบ 4. สรุปทบทวนประเด็นสำคัญของภาวะสมองเสื่อม การปฏิบัติตัวในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม รวมทั้งภาพรวมของกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามประเด็นที่สงสัย 5. กล่าวชื่นชมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม และเสริมแรงให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมไม่ให้เพิ่มมากขึ้น	3. ผลการประเมินสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน หลังทำกิจกรรมครบ 8 ครั้ง โดยใช้แบบประเมิน MOCA ได้ผลดังนี้ คะแนน MOCA เพิ่มขึ้น 1 คน และเท่าเดิม 4 คน
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment 2 ก.พ. 256 708.30-12.00 น. 7 ก.พ. 256 708.30-12.00 น.	- ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ให้ดีขึ้น - ติดตามประเมินผลการทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment	1. พบผู้สูงอายุ กลุ่ม 2 จำนวน 4 คน กล่าวทักทายผู้สูงอายุและทบทวนการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-7 2. ทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองประกอบด้วยการเคลื่อนไหวและการกระตุ้นสมองโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งสุดท้าย หลังการทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสะท้อนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. ติดตามประเมินสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน MOCA ในวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2567 วิเคราะห์ผลการประเมินและแจ้งให้ผู้สูงอายุรับทราบ 4. สรุปทบทวนประเด็นสำคัญของภาวะสมองเสื่อม การปฏิบัติตัวในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม รวมทั้งภาพรวมของกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามประเด็นที่สงสัย	1. ผู้สูงอายุบอกกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองครั้งที่ 1-7 ได้ไม่ครบ 2. ผู้สูงอายุสนใจและตั้งใจขณะทำกิจกรรม และมีความรู้สึกพอใจในการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพสมองทุกครั้ง 3. ผลการประเมินสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน MOCA หลังทำกิจกรรมครบ 8 ครั้ง ได้ผลดังนี้ ผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		5. กล่าวชื่นชมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม และเสริมแรงให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมไม่ให้เพิ่มมากขึ้น	มีคะแนน MOCA เพิ่มขึ้น 1 คน และเท่าเดิม 3 คน

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 84 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองในผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ได้ดีขึ้น
2. ได้ประสบการณ์จริงในการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองให้กับผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 3 ในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะ mild cognitive impairment ได้
3. ได้มีการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพสมองผู้สูงอายุโดยใช้แบบประเมินต่าง ๆ การป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมในแง่มุมต่าง รวมทั้งการฟื้นฟูสมรรถภาพสมองในผู้สูงอายุ
4. มองเห็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม และได้แนวทางในการพัฒนาองค์ความเกี่ยวกับการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุโดยใช้กระบวนการวิจัย
5. ควรมีการทำวิจัยพัฒนาต่อยอดความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุต่อไป

อาจารย์ .....
(นางสาวกันยารัตน์ อุบลวรรณ)
ประจำสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง .....
(นางสาววิยะการ แสงหัวข้าง)
หน.สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ผู้ลงนามรับรอง.....
(นางพเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี