

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
กลุ่มวิชา พยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (faculty practice) ประจำปีการศึกษา 2565
ประเด็น การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเมือง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ชื่อ นางกัญชิตา เสริมสินสิริ

1. สาขาวิชาความชำนาญ/เชี่ยวชาญ/เนื้อหาที่สอน

- 1.1 ภาคทฤษฎี การพยาบาลพยาบาลชุมชน 2
- 1.2 ภาคปฏิบัติ ปฏิบัติพยาบาลพยาบาลชุมชน 2

2. รูปแบบ faculty practice ของอาจารย์

- ปฏิบัติงานร่วมกับ APN/พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไปในหน่วยบริการ
- ปฏิบัติงานร่วมกับผู้บริหารในการพัฒนารูปแบบบริหารพยาบาล คุณภาพการบริการพยาบาลเพื่อ
ผู้รับบริการกลุ่มเป้าหมาย หรือการพัฒนาบุคลากร/กำลังคน
- ปฏิบัติงานร่วมกับ APN/พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป ทำวิจัย ใช้ผลงานวิจัย พัฒนาแนวปฏิบัติ
ทางการพยาบาล หรือพัฒนาความรู้จากกรณีศึกษาในสถานการณ์จริง
- สร้างความรู้จากการปฏิบัติ การวิจัย ตีพิมพ์ผลงานวิชาการร่วมกับฝ่ายการพยาบาล เป็นต้น
- Individual development plan (IDP) ของอาจารย์แต่ละคนที่สามารถเพิ่มพูนประสบการณ์การ
ปฏิบัติการพยาบาลเฉพาะผู้ป่วย เฉพาะกลุ่ม เฉพาะโรค
- เป็นที่ปรึกษาทางวิชาการและวิชาชีพในการดูแลเฉพาะกลุ่ม เฉพาะโรค หรือที่ปรึกษาการวิจัย
(consultation)

3. ปฏิบัติการพยาบาล การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเมือง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
ผู้รับบริการ

- รายบุคคล
- ครอบครัว
- กลุ่มและชุมชน

4. กรอบการบูรณาการ

- องค์ความรู้สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอน รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลชุมชน 2
หัวข้อ การวินิจฉัยและการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
- การวิจัย เรื่อง
- ปฏิบัติการพยาบาล การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเมือง โดยการมีส่วนร่วม
ของชุมชน
- อื่นๆ.....

5. วัตถุประสงค์/เป้าหมายการปฏิบัติการพยาบาลสร้างความเชี่ยวชาญ

5.1 จัดทำบันทึกข้อตกลงระหว่างวิทยาลัยฯ และศูนย์บริการสาธารณสุข 69 คั่นนยาว ใน การปฏิบัติการพยาบาลและการประเมินผลลัพธ์ทางการพยาบาล

5.2 ศึกษาข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนสุขอนันต์ ร่วมกับศูนย์บริการสาธารณสุข 69 คั่นน ยาว เขตคั่นนยาว กรุงเทพมหานคร

5.3 วางแผนและออกแบบกิจกรรมร่วมกับภาคีเครือข่ายในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนสุขอนันต์

5.4 ดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนสุขอนันต์ตามทีออกแบบ

5.5 ประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

5.6 จัดทำรายงานผลลัพธ์ทางการพยาบาล

5.7 เสนอโครงการวิจัยเรื่อง ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเมือง

5. แผนปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice Action Plan)

วันที่/เวลา	จำนวน ชม	กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล	สถานที่/ ผู้รับบริการ	รายชื่อพยาบาล ชำนาญการ/APN
11 มกราคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	ศึกษาข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชนสุขอนันต์ โดยรวบรวมข้อมูล เชิงปริมาณของผู้สูงอายุจาก ศูนย์บริการสาธารณสุข และข้อมูล เชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม ผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมกับพยาบาล ในแหล่งฝึก	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	พว.พรพรรณ แดงบัว
22 มกราคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	จัดเวทีประชาคมนำเสนอข้อมูล ผู้สูงอายุในชุมชน และร่วมวางแผน ออกแบบกิจกรรมกับภาคีเครือข่าย ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชนสุขอนันต์	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	พว.พรพรรณ แดงบัว
5 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	ดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุชุมชนสุขอนันต์ ร่วมกับพยาบาลในแหล่งฝึก กิจกรรมครั้งที่ 1 การคัดกรองภาวะ สุขภาพและประเมินพฤติกรรม ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน สุขอนันต์	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	พว.พรพรรณ แดงบัว
12 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	กิจกรรมครั้งที่ 2 ให้ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับ โรค	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	พว.พรพรรณ แดงบัว
19 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	กิจกรรมครั้งที่ 3 การสร้างเสริม สุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการ ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	พว.พรพรรณ แดงบัว
26 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	กิจกรรมครั้งที่ 4 การสร้างเสริม สุขภาพทางจิต (สมาธิ ลดโรค)	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	พว.พรพรรณ แดงบัว
5 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น.	7	กิจกรรมครั้งที่ 5 การส่งเสริม สุขภาพทางกาย (ออกกำลังกาย พิชิตโรค)	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	พว.พรพรรณ แดงบัว

วันที่/เวลา	จำนวน ชม	กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล	สถานที่/ ผู้ให้บริการ	รายชื่อพยาบาล ชำนาญการ/APN
12 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น.	7	กิจกรรมครั้งที่ 7 การใช้สมุนไพรรักษา การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนา	พว.พรพรรณ แดงบัว
19 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น.	7	กิจกรรมครั้งที่ 8 การสร้างอาชีพ รายได้งานอดิเรก	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนา	พว.พรพรรณ แดงบัว
26 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น.	7	กิจกรรมครั้งที่ 9 เวทีแลกเปลี่ยน เรียนรู้ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชน	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนา	พว.พรพรรณ แดงบัว
2 เมษายน 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	ประเมินภาวะสุขภาพ (คัดกรอง ภาวะสุขภาพ,ประเมินพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ) หลังการเข้าร่วม กิจกรรม	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนา	พว.พรพรรณ แดงบัว
9 เมษายน 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	7	ประเมินโครงการ ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ เพื่อนำไป ปรับปรุงแก้ไขในการดำเนินงานใน การจัดกิจกรรมครั้งต่อไป	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนา	พว.พรพรรณ แดงบัว
รวม	84			

ขอรับรองว่า อาจารย์ กัญชิตา เสริมสินสิริ ได้ปฏิบัติ Faculty Practice ครบถ้วนตามตารางการปฏิบัติงาน

กัญชิตา เสริมสินสิริ

สุรัตนา ทศนุต

(กัญชิตา เสริมสินสิริ)

(สุรัตนา ทศนุต)

อาจารย์

รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ

รายงานผลลัพธ์การปฏิบัติความเชี่ยวชาญทางการพยาบาล
ชื่อ นางกัญชิตา เสริมสินสิริ ระยะเวลาการฝึกความเชี่ยวชาญ 12 วัน 84 ชั่วโมง
ปีการศึกษา 2565

ตามที่ ข้าพเจ้า นางกัญชิตา เสริมสินสิริ ตำแหน่ง อาจารย์ ได้รับอนุมัติให้เดินทางไปราชการเพื่อการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2565 โดยมีความเชี่ยวชาญในสาขาการพยาบาลชุมชน ในรูปแบบการพัฒนาความเชี่ยวชาญทางการพยาบาล ดังนี้

- ปฏิบัติงานร่วมกับ APN/พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไปในหน่วยบริการ
- ปฏิบัติงานร่วมกับผู้บริหารในการพัฒนารูปแบบบริหารพยาบาล คุณภาพการบริการพยาบาลเพื่อผู้รับบริการกลุ่มเป้าหมาย หรือการพัฒนาบุคลากร/กำลังคน
- ปฏิบัติงานร่วมกับ APN/พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป ทำวิจัย ใช้ผลงานวิจัย พัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาล หรือพัฒนาความรู้จากกรณีศึกษาในสถานการณ์จริง
- สร้างความรู้จากการปฏิบัติ การวิจัย ตีพิมพ์ผลงานวิชาการร่วมกับฝ่ายการพยาบาล เป็นต้น
- Individual development plan (IDP) ของอาจารย์แต่ละคนที่สามารถเพิ่มพูนประสบการณ์การปฏิบัติการพยาบาลเฉพาะผู้ป่วย เฉพาะกลุ่ม เฉพาะโรค
- เป็นที่ปรึกษาทางวิชาการและวิชาชีพในการดูแลเฉพาะกลุ่ม เฉพาะโรค หรือที่ปรึกษาการวิจัย (consultation)

ขอรายงานผลการดำเนินงาน ดังนี้



- บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมาย โดยสามารถเพิ่มพูนและแสดงความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลในสาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน ในประเด็นการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเมือง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

2. รายงานปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty practice)

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ /สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการ นำไปใช้
<p>11 มกราคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น. และวันที่ 22 มกราคม 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p>	<p>ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว</p>	<p>ศึกษาข้อมูลสุขภาพ ผู้สูงอายุในชุมชนสุข อนันต์ -รวบรวมข้อมูลเชิง ปริมาณของผู้สูงอายุ จากศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คัน นายาว - รวบรวมข้อมูลเชิง คุณภาพโดยการ สนทนากลุ่ม(Focus group) ในกลุ่ม ผู้สูงอายุในชุมชน</p>	<p>- เรียนรู้การเก็บรวบรวมข้อมูลสุขภาพเพื่อนำมา วิเคราะห์หาปัญหาความต้องการ - เรียนรู้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธี Focus group -เรียนรู้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อหา ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุ และแนวทางใน การแก้ไขปัญหาที่มาจากความต้องการของ ผู้สูงอายุในชุมชน -ได้ประเด็นปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชน ประกอบไปด้วย 1. ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน 1) ผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคเรื้อรัง 2) ผู้สูงอายุรู้สึกคุณค่าในตัวเองลดลง 2. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใน เขตเมือง ประกอบด้วย 1) การตรวจสุขภาพประจำปี 2) การปรุงอาหารที่เหมาะสมกับโรค 3) การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 4) การผ่อนคลายความเครียด การฝึกสมาธิ 5) กิจกรรมสายสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน 6) ตั้งชมรมผู้สูงอายุ 7) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและหน่วยงานภาครัฐ</p>

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้
5 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	-จัดเวทีประชาคม เพื่อนำเสนอข้อมูล ผู้สูงอายุในชุมชน ที่ ได้จากการรวบรวม ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพเพื่อ ร่วมวางแผน ออกแบบกิจกรรม ในการสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชนสุขอนันต์ ร่วมกับภาคี เครือข่าย ประกอบด้วย ผู้นำ ชุมชน ผู้สูงอายุใน ชุมชน อาสาสมัคร สาธารณสุขในชุมชน สำนักงานเขตคันทนา ยาว และ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คัน นาวาย	-เรียนรู้กระบวนการจัดทำประชาคม และสร้าง กระบวนการ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการ ออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชน - ได้รูปแบบกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในชุมชนที่ได้มาจากปัญหาและความ ต้องการอย่างแท้จริง โดยมีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ในชุมชน และจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในแต่ละ สัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรค เรื้อรังในผู้สูงอายุ ส่งเสริมด้านการรับประทานอาหาร อาหารในผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง การออกกำลังกาย กาย การจัดการความเครียด และการใช้สมุนไพร ในการดูแลสุขภาพ
12 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	ดำเนินกิจกรรมการ สร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุชุมชนสุข อนันต์ ร่วมกับ พยาบาลในแหล่ง ฝึก - การคัดกรองภาวะ สุขภาพและประเมิน พฤติกรรมสุขภาพ สุขภาพของผู้สูงอายุ ในชุมชนสุขอนันต์	- ได้ข้อมูลการคัดกรองภาวะสุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชน โดยใช้รูปแบบการคัดกรองตามแนวทาง สภช โมเดล พบว่าส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวคือ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ ยังไม่สามารถควบคุมโรคได้ - ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุส่วน ใหญ่มีการรับประทานอาหารที่มีรสขชาติ หวาน มัน เค็ม ไม่ได้ออกกำลังกาย และมีภาวะเครียด จากปัญหาค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ ลูกหลานไม่ใส่ใจ ดูแล

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการ นำไปใช้
			<p>ผลการคัดกรอง จำแนกตามสีของปิงปองจราจรชีวิต 7 สี กลุ่มเป้าหมายชุมชนสุขอนามัย จำนวน 54 คน</p> <p>โรคความดันโลหิตสูง กลุ่มปกติ (สีขาว) จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25 กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวอ่อน) จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 25.92 กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวเข้ม) จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 27.77 กลุ่มเสี่ยง (สีเหลือง) จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 29.62 กลุ่มเสี่ยง (สีส้ม) จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 กลุ่มเสี่ยง (สีแดง) จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 กลุ่มเสี่ยง (สีดำ) จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00</p> <p>โรคเบาหวาน กลุ่มปกติ (สีขาว) จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 20.37 กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวอ่อน) จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 37.03 กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวเข้ม) จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 กลุ่มเสี่ยง (สีเหลือง) จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 20.37 กลุ่มเสี่ยง (สีส้ม) จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 12.96 กลุ่มเสี่ยง (สีแดง) จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25 กลุ่มเสี่ยง (สีดำ) จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00</p>

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	ก า ร ต ำ เ นื น กิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการ นำไปใช้
<p>ครั้งที่ 1 19 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p> <p>ครั้งที่ 2 26 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p> <p>ครั้งที่ 3 5 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น.</p> <p>ครั้งที่ 4 12 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น.</p> <p>ครั้งที่ 5 19 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น.</p>	<p>ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว</p>	<p>-ให้ ความรู้ เรื่ อ ง โรคเบาหวาน โรค ความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวที่ เหมาะสมกับโรค กิจกรรมครั้งที่</p> <p>-การ สร้าง เสริม สุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการ ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง</p> <p>-การ สร้าง เสริม ส ุ ข ภ า พ ท ำ ง จิต (สมาธิ ลดโรค)</p> <p>- การ ส ่ง เสริม สุขภาพทางกาย (ออกกำลังกายพิชิต โรค)</p> <p>-การใช้สมุนไพรใน การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ</p>	<p>- เตรียมความรู้ด้านวิชาการในแต่ละหัวข้อ กิจกรรมอย่างเป็นระบบ และนำมาออกแบบ กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้ นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น</p> <p>- ชุมชนสุขอนันต์มีรูปแบบการดำเนินกิจกรรมใน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน</p> <p>- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคและการดูแลสุขภาพในแต่ละด้าน</p> <p>- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีการปรับเปลี่ยน สุขภาพที่ดีขึ้นเช่น เริ่มปรับการปรุงรสอาหาร ลด เค็ม ลดหวานและลดไขมัน เพิ่มการออกกำลังกาย ที่ต่อเนื่อง</p>   

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	ก า ร ต ำ เ นื น กิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการ นำไปใช้
26 มีนาคม 2565 08.30 – 16.30 น. 2 เมษายน2565 เวลา 08.30 – 16.30 น. 9 เมษายน2565 เวลา 08.30 – 16.30 น.	ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว	เวที แลกเปลี่ยน เรียนรู้ การดูแล สุขภาพผู้สูงอายุใน ชุมชน ประ เมิ น ภ า ว ะ สุขภาพ (คัดกรอง ภ า ว ะ ส ข ภ า พ , ประเมินพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ) หลังการเข้าร่วม กิจกรรม ประเมินโครงการ ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปปรับปรุง แก้ไขในการ ดำเนินงานในการ จัดกิจกรรมครั้ง ต่อไป	- เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในชุมชนที่เข้าร่วม กิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ตรงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลการดำเนินงานพบว่า จากการประเมินภาวะสุขภาพหลังเข้าร่วม กิจกรรมพบว่า โรคความดันโลหิตสูง กลุ่มปกติ (สีขาว) จำนวน 10 คน กลุ่มเสียง (สีเขียวอ่อน) จำนวน 9 คน กลุ่มเสียง (สีเขียวเข้ม) จำนวน 16 คน กลุ่มเสียง (สีเหลือง) จำนวน 6 คน กลุ่มเสียง (สีส้ม) จำนวน 2 คน โรคเบาหวาน กลุ่มปกติ (สีขาว) จำนวน 15 คน กลุ่มเสียง (สีเขียวอ่อน) จำนวน 15 คน กลุ่มเสียง (สีเขียวเข้ม) จำนวน 1 คน กลุ่มเสียง (สีเหลือง) จำนวน 14 คน กลุ่มเสียง (สีส้ม) จำนวน 6 คน กลุ่มเสียง (สีแดง) จำนวน 2 คน ด้านความรู้และพฤติกรรม - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการควบคุมโรค เพิ่มขึ้น - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น เช่นการลดปริมาณการ ปรุงรส และหลีกเลี่ยงอาหาร รสหวาน มัน เค็ม รับประทานผัก และผลไม้ไม่หวาน เพิ่มขึ้น รับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว ออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นด้วยวิธีการเดินเร็ว เกว่งแขน และมี การจัดการความเครียดที่เหมาะสม เช่นการฟัง ธรรมะ การนั่งสมาธิ และการฝึกหายใจ เมื่อมี ภาวะเครียด - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจกับ กิจกรรมที่จัดอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.74

3. ผลลัพธ์ของงานและความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้น

ผลลัพธ์ต่อผู้รับบริการ หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง

ผลลัพธ์ต่อผู้รับบริการ

- ผู้สูงอายุในชุมชนมีรูปแบบกิจกรรมที่เกิดจากการมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา ความต้องการ และร่วมวางแผนออกแบบกิจกรรม ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการควบคุมโรค ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น
- มีเครือข่ายในการรวมกลุ่มหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลในการดูแลสุขภาพภายในชุมชน

ผลลัพธ์ต่อ หน่วยบริการสุขภาพ

- ได้แนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนโดยชุมชนมีส่วนร่วม และสามารถเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

ความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้น

- ได้เพิ่มพูน/พัฒนาความรู้ทักษะ/ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้กระบวนการ การมีส่วนร่วมของชุมชน ตั้งแต่การค้นหาปัญหา ความต้องการ ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ และร่วมออกแบบบริการสุขภาพที่มีความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างแท้จริง
- เพิ่มพูนความรู้และทักษะ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
- เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ/ทักษะ/ประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

กัญชิตา เสริมสินสิริ

ลงชื่อ.....

(นางกัญชิตา เสริมสินสิริ)

ตำแหน่ง อาจารย์

ขอรับรองว่า นางกัญชิตา เสริมสินสิริ ได้ปฏิบัติ Faculty practice ครบถ้วนตามตารางการปฏิบัติงานและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์

กัญชิตา เสริมสินสิริ

(กัญชิตา เสริมสินสิริ)

อาจารย์

สุรัตนา ทศนุต

(สุรัตนา ทศนุต)

รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ