

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

ประจำปีการศึกษา2567.....

ชื่อ-สกุล..ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงใจ เกริกชัยวัน.....

สาขาวิชา...การพยาบาลอนามัยชุมชน.....

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน
แบบเสนอแผนการพัฒนากิจการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของ
อาจารย์
(Faculty Practice of Individual Development Plan)

ตอนที่ 1 รายละเอียดการขอไปปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์

1. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงใจ เกริกชัยวัน ตำแหน่ง จ้างเหมาบริการพยาบาลวิชาชีพ(อาจารย์พยาบาล)

2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงาน

การป้องกันการเกิดความดันโลหิตสูงด้วยแดชไดเอท (DASH Diet) หรือ Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet

3. ความเป็นมาและความสำคัญ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย และเป็นปัญหาระดับโลก เนื่องจากปัจจุบันจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้จะมีการพัฒนาความรู้พื้นฐานตลอดจนแนวทางการควบคุม และรักษาโรคความดันโลหิตสูงก็ตาม แต่จำนวนผู้ป่วยก็ไม่มีแนวโน้มที่ลดลงแต่อย่างใด ซึ่งสาเหตุหลักส่วนใหญ่ประชาชนยังขาดความรู้และความตระหนักในการป้องกันและการดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มสูงขึ้น การรักษาโรคความดันโลหิตสูงตามมาตรฐานมีด้วยกัน 2 วิธี คือ การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต และการให้ยาลดความดันโลหิต ซึ่งการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นวิธีที่ได้ผลดีและมีความยั่งยืน เพราะมีการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผล ประสิทธิภาพ ความปลอดภัยและความคุ้มค่าต่อผู้ป่วย การปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริโภคอาหารก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง แดชไดเอท (DASH Diet) หรือ Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet เป็นหลักการบริโภคอาหารเพื่อรักษาหรือป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง มีหลักการปฏิบัติที่ไม่ยากเกินไปและสามารถลดความดันโลหิตลงอย่างได้ผล หากนำแนวทางการบริโภคดังกล่าวมาประยุกต์ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทชุมชนในแต่ละภูมิภาคของไทย ย่อมจะส่งผลดีด้านสุขภาพต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ตลอดจนประชาชนผู้สนใจด้านการใช้อาหารดูแลสุขภาพ

4. เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญ ความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

5. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับบริการมีแนวทางการในการดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงด้วยแดชไดเอท (DASH Diet) หรือ Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet

6. ระยะเวลา

จันทร์ - ศุกร์ ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนสิงหาคม 2567 เวลา 12.30-17.30น.

7. แผนการดำเนินงาน

- พบพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองชัยนาท เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ
- ศึกษาสถานการณ์ในชุมชน อัตราอุบัติการณ์ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

- ศึกษาข้อมูลผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท โดยเลือกรายกรณีจากข้อมูลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท จากฐานข้อมูลสุขภาพศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองชัยนาท ฐานข้อมูลโปรแกรม “ระบบงานโรงพยาบาล และ ศูนย์สุขภาพชุมชน” (JHCIS: Java Health Care Information System)
- ลงพื้นที่ปฏิบัติการพยาบาลรายกรณี ที่บ้านครอบครัวที่มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท โดยจัดการรายกรณี ผู้รับบริการที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่มีประวัติครอบครัวป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง
- ดำเนินการประเมินภาวะสุขภาพผู้รับบริการ ชักประวัติ การวัดความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ประเมินพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate : BMR) ประเมินพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน (Total Daily Energy Expenditure : TDEE) และการวางแผนแนวทางการรับประทานแดชไดเอท (DASH Diet)

ลงชื่อ ผู้จัดทำแผน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงใจ เกริกชัยวัน)

ตำแหน่ง งามาบริการพยาบาลวิชาชีพ (อาจารย์พยาบาล)

ลงชื่อ ผู้รับรอง

(นางสาวปารวีร์ มั่นฝัก)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

แบบรายงานผลการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์ ประจำปีการศึกษา 2567

(Faculty Practice of Individual Development Report)

1. ชื่อ-นามสกุลผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงใจ เกริกชัยวัน.....
2. สาขาวิชา การพยาบาลอนามัยชุมชน
3. กลุ่มเป้าหมาย (ผู้ป่วย/ ผู้รับบริการ) ...ผู้รับบริการที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง.....
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล.....ลงพื้นที่บ้านผู้รับบริการ เขตเทศบาลเมืองชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท.....
5. ระยะเวลาปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice) จันทร์ - ศุกร์ ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนสิงหาคม 2567 เวลา 12.30-17.30น.

ผลการดำเนินงานการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2567

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 1 วันที่ 12 มิย 67 13.00 น – 17.00 น	4	1. ปฏิบัติการพยาบาลรายกรณี ลงพื้นที่ที่บ้านผู้รับบริการ พื้นที่เขตเทศบาลเมืองชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท ผู้รับบริการที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นความดันโลหิตสูง แต่มีบิดาและหรือมารดาเป็นโรคความดันโลหิตสูง 2. พุดคุยแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ แจงวัตถุประสงค์การลงปฏิบัติการพยาบาลรายกรณีในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดความดันโลหิตสูง โดยการซักประวัติ วัดความดันโลหิต สอบถามน้ำหนัก ความสูง กิจกรรมประจำวัน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ดำเนินการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) การประเมินพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate : BMR) การประเมินพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน (Total Daily Energy Expenditure : TDEE) และการวางแผนการรับประทานอาหารแดชไดเอท	ผู้รับบริการชาย อายุ 40 ปี น้ำหนัก 65 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร ความดันโลหิต 118/72 mmHg ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ และดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ 22.49 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้า และออกกำลังกายเล็กน้อยอาทิตย์ละ 1-3 ครั้ง นอกจากนี้ยังคำนวณได้ว่า BMR (อัตราการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐาน) คือ 1,517.5 กิโลแคลอรี/วัน และ TDEE (การใช้พลังงานทั้งหมดในแต่ละวัน) คือ 2,086.5 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำการรับประทานอาหารตามหลักการ DASH Diet จะเป็นตัวเลือกที่ดีในการรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ และส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ซึ่งสามารถทำได้ง่ายและสะดวกในชีวิตประจำวัน ให้คำแนะนำแนวทางการรับประทานอาหารตามหลัก DASH Diet โดยการ 1) เพิ่มผักและผลไม้: ควรกินผักและผลไม้ให้ได้ประมาณ 4-5 ส่วนต่อวัน เน้นผักใบเขียว เช่น คะน้า บร็อกโคลี และผลไม้

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
		<p>(DASH Diet) ให้เหมาะสมร่วมกับผู้รับบริการ</p> <p>3. ประเมินสุขภาพของผู้รับบริการเพื่อที่จะสามารถวางแผนการรับประทานได้ ถูกต้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>3.1 ประเมินตนเองจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)</p> <p>3.2 ประเมินพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate : BMR)</p> <p>3.3 ประเมินพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน (Total Daily Energy Expenditure : TDEE)</p> <p>4. แนะนำอาหาร หลักการของ DASH Diet</p> <p>4.1 เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้: ผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญ เช่น โพแทสเซียม, แมกนีเซียม และไฟเบอร์ ซึ่งช่วยในการลดความดันโลหิตเลือกแหล่งโปรตีนที่ดี: ควรเลือกโปรตีนจากแหล่งที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา, ไข่ไก่ไม่ติดหนัง, ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำ</p> <p>4.2 ลดการบริโภคเกลือ: การลดปริมาณโซเดียม (เกลือ) ในอาหารเป็นส่วนสำคัญในแผนการนี้ เพื่อช่วยลดความดันโลหิต</p> <p>4.3 เลือกธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี: ข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลวีท และธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี จะช่วยเสริมการทำงานของระบบหลอดเลือดและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ</p> <p>4.4 ควบคุมปริมาณไขมัน: หลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัวจากแหล่งอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนยแดงและอาหารแปรรูป</p> <p>5. ให้คำแนะนำ ถึงข้อดีของการปฏิบัติตาม DASH Diet ได้แก่ ช่วยลดความดันโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ปรับปรุงระดับน้ำตาลในเลือดและลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและลดคอเลสเตอรอล</p>	<p>ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม แอปเปิ้ล จะช่วยลดความดันโลหิตและบำรุงสุขภาพโดยรวม 2) เพิ่มธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี: เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท หรือข้าวโพด จะช่วยเพิ่มใยอาหารและช่วยควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการลดคอเลสเตอรอล 3) โปรตีนจากแหล่งไขมันต่ำ: เลือกกินโปรตีนจากปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลากะพง หรือจากไข่ไม่ติดหนัง แทนการรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง 4) ลดโซเดียม (เกลือ): ลดการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูปหรืออาหารที่มีการเติมเกลือมากเกินไป การเลือกใช้เครื่องปรุงที่มีโซเดียมต่ำและหลีกเลี่ยงการเติมเกลือในอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญ 5) ไขมันดี: ควรเลือกกินไขมันที่ดีจากน้ำมันมะกอกหรือถั่วชนิดต่างๆ ผู้รับบริการรับฟังและจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>
<p>ครั้งที่ 2 วันที่ 13 มิย 67 12.30 น – 17.30 น</p>	<p>5</p>	<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 50 ปี น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย (BMI) = 25.39 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 2 และมีการนั่งทำงานอยู่ก้มๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย การคำนวณ BMR (อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน) คือ 1,239 กิโลแคลอรี/วัน และ TDEE (พลังงานที่ใช้ทั้งหมดในแต่ละวัน) คือ 1,486.8 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำให้คำนึงถึงการบริโภคอาหารที่ช่วยลดน้ำหนัก และมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม การเลือกอาหารตามหลัก DASH Diet ซึ่งจะช่วยควบคุมความดันโลหิต ลดน้ำหนัก และส่งเสริมสุขภาพหัวใจเป็นทางเลือกที่ดี แนะนำการกินอาหารแบบ DASH Diet สำหรับผู้รับบริการ หลักการของ DASH Diet คือการกินอาหารที่มีผักและผลไม้มากขึ้น ลดการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ลดไขมันอิ่มตัว และเน้นโปรตีนจากแหล่งที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา, ไข่ไก่ไม่ติดหนัง, เต้าหู้ การกินอาหารตามหลัก DASH Diet สำหรับผู้รับบริการหญิง ที่มีปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันคือ 1,486.8 กิโลแคลอรี/วัน ควรเน้นการลดพลังงานจากอาหารที่มีไขมันสูง และเพิ่มการบริโภคผักผลไม้และธัญพืชที่มีใยอาหารสูง เพื่อควบคุมน้ำหนักและสุขภาพโดยรวม ข้อแนะนำเพิ่มเติม</p>	<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 50 ปี น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย (BMI) = 25.39 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 2 และมีการนั่งทำงานอยู่ก้มๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย การคำนวณ BMR (อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน) คือ 1,239 กิโลแคลอรี/วัน และ TDEE (พลังงานที่ใช้ทั้งหมดในแต่ละวัน) คือ 1,486.8 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำให้คำนึงถึงการบริโภคอาหารที่ช่วยลดน้ำหนัก และมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม การเลือกอาหารตามหลัก DASH Diet ซึ่งจะช่วยควบคุมความดันโลหิต ลดน้ำหนัก และส่งเสริมสุขภาพหัวใจเป็นทางเลือกที่ดี แนะนำการกินอาหารแบบ DASH Diet สำหรับผู้รับบริการ หลักการของ DASH Diet คือการกินอาหารที่มีผักและผลไม้มากขึ้น ลดการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ลดไขมันอิ่มตัว และเน้นโปรตีนจากแหล่งที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา, ไข่ไก่ไม่ติดหนัง, เต้าหู้ การกินอาหารตามหลัก DASH Diet สำหรับผู้รับบริการหญิง ที่มีปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันคือ 1,486.8 กิโลแคลอรี/วัน ควรเน้นการลดพลังงานจากอาหารที่มีไขมันสูง และเพิ่มการบริโภคผักผลไม้และธัญพืชที่มีใยอาหารสูง เพื่อควบคุมน้ำหนักและสุขภาพโดยรวม ข้อแนะนำเพิ่มเติม</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
		<p>6. สร้างเสริมกำลังใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินตามแนวทาง DASH Diet เป็นวิธีที่ได้ผลในการป้องกันและลดความดันโลหิตสูง โดยการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และลดการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง จะช่วยรักษาสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างยั่งยืน นอกจากนี้ยังส่งเสริมการมีชีวิตที่มีสุขภาพดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว</p> <p>7. สรุปการปฏิบัติการพยาบาลรายกรณี รายงานผล</p>	<p>ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือสูง เช่น อาหารแปรรูป หรืออาหารที่มีการเติมเกลือมากเกินไป ควรดื่มน้ำเปล่ามากๆ และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง หากสามารถเริ่มออกกำลังกายเล็กน้อย เช่น เดินเร็วๆ หรือทำโยคะ จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและส่งเสริมสุขภาพโดยรวม การรับประทานอาหารตามหลัก DASH Diet จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถควบคุมน้ำหนักและรักษาสุขภาพได้ดีขึ้น โดยเน้นการลดโซเดียม (เกลือ) เพิ่มผักและผลไม้ และเลือกโปรตีนที่มีไขมันต่ำ การปรับพฤติกรรมกินให้เหมาะสมกับปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีและยั่งยืน ผู้รับบริการรับฟังและจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>
<p>ครั้งที่ 3 วันที่ 18 มิย 67 12.30 น - 17.30 น</p>	<p>5</p>		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 55 ปี ความดันโลหิต 120/80 mmHg ส่วนสูง 152 เซนติเมตร น้ำหนัก 55 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.81 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,230 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,276.8 กิโลแคลอรี/วัน คำแนะนำเพื่อการดูแลสุขภาพ: ด้านโภชนาการ เน้นรับประทานอาหารที่มีปริมาณพลังงานรวมไม่เกิน TDEE (1,276.8 กิโลแคลอรี/วัน) เพิ่มสัดส่วนผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใยสูง ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง น้ำตาล และโซเดียม การออกกำลังกาย ควรรักษาการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์ เพิ่มการออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Strength Training) เพื่อเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน การดูแลสุขภาพจิต หากมีความเครียด ควรหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น โยคะ นั่งสมาธิ หรือกิจกรรมที่ชื่นชอบ ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ควรวัดรอบเอว (WC) และติดตามน้ำหนักทุก 1-2 สัปดาห์ หากมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ ประสานงานกับสหสาขาวิชาชีพในการดูแลสุขภาพร่วมกัน หรือควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเฉพาะบุคคล ผู้รับบริการรับฟังและจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 4 วันที่ 19 มิย 67 12.30 น - 16.30 น	4		<p>ผู้รับบริการชาย อายุ 60 ปี ความดันโลหิต 125/85 mmHg ส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ไม่ชอบออกกำลังกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.44 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,335 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,602.0 กิโลแคลอรี/วัน สรุปรปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน เท่ากับ 1,602.0 กิโลแคลอรี การแนะนำ DASH Diet เพื่อลดความดันโลหิต ควบคุมน้ำหนัก และปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้เหมาะสม โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ปรับการรับประทาน ร่วมกับนักกำหนดอาหาร เช่น มื้อเช้า ข้าวกล้อง 1 ทัพพีครึ่ง (120 กิโลแคลอรี) ปลาหนึ่ง (ปลาเนื้อขาว เช่น ปลาหีบหรือปลาทู) 1 ชิ้น กลาง (100 กิโลแคลอรี) ผักต้มจิ้มน้ำพริก (น้ำพริกปลาทุไล่หม่น นานาน 1 จานเล็ก (60 กิโลแคลอรี) ผลไม้ (แอปเปิ้ลเขียว 1/2 ผล) (40 กิโลแคลอรี) น้ำเปล่า 1 แก้ว คำนแนะนำเพิ่มเติม เน้นการลดโซเดียม หลีกเลี่ยงการใส่น้ำปลา เกลือ หรือซีอิ๊วมากเกินไปในอาหาร ใช้สมุนไพรไทย เช่น มะนาว ชিং ตะไคร้ แทนการเพิ่มรสชาติ เพิ่มผัก ควรเพิ่มผักทุกมื้อ เช่น ผักต้ม ผักลวก หรือผักสด เพื่อเพิ่มกากใยอาหาร ลดไขมันและน้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหารทอดและอาหารที่ใส่น้ำตาลมาก เช่น ขนมหวาน ปรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน แม้ไม่ชอบออกกำลังกาย แต่สามารถเพิ่มกิจกรรมเบาๆ เช่น เดินเล่น หรือทำงานบ้าน เพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ติดตามสุขภาพ ควรตรวจสุขภาพประจำปี และติดตามระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และค่าไขมันในเลือด ผู้รับบริการรับฟังและจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>
ครั้งที่ 5 วันที่ 20 มิย 67 13.30 น - 17.30 น	4		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 45 ปี ความดันโลหิต 127/74 mmHg ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 56 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.31 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,308.75 กิโลแคลอรี/</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			<p>วัน TDEE = 1,142.75 กิโลแคลอรี/วัน เป้าหมายสุขภาพ ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (BMI 18.5-22.9) โดยน้ำหนักเป้าหมายควรอยู่ที่ 51-53 กิโลกรัม โดยการควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ แนะนำการรับประทานอาหาร (DASH Diet) แผนการกินเน้นการลดโซเดียม เพิ่มผัก ผลไม้ และโปรตีนไขมันต่ำ ควบคู่กับการลดปริมาณไขมันอิ่มตัว และควบคุมปริมาณพลังงานให้เหมาะสม การปฏิบัติตามแผนอาหารแบบ DASH Diet ร่วมกับการออกกำลังกาย ควบคุมความดันโลหิต และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังได้ในระยะยาว ผู้รับบริการรับฟังและจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>
<p>ครั้งที่ 6 วันที่ 21 มิย 67 12.30 น – 16.30 น</p>	<p>4</p>		<p>ผู้รับบริการชาย อายุ 49 ปี ความดันโลหิต 130/70 mmHg ส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 61 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.83 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,370 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 2,123.5 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำการดูแลสุขภาพ ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน BMI (น้ำหนักเป้าหมาย: 55-58 กิโลกรัม) ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือด DASH Diet เน้นการลดโซเดียม เพิ่มผัก ผลไม้ และโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ พร้อมลดไขมันอิ่มตัว และควบคุมปริมาณพลังงานไม่เกิน 2,123.5 กิโลแคลอรีต่อวัน จำกัดปริมาณเกลือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป อาหารหมักดอง และขนมขบเคี้ยวเค็ม เพิ่มผักและผลไม้ เน้นผักใบเขียว ผักต้ม และผลไม้สดทุกมื้อ เลือกโปรตีนไขมันต่ำ ลดไขมันอิ่มตัวและน้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารหวาน เช่น ขนมไทย น้ำอัดลม ออกกำลังกายต่อเนื่อง เพิ่มกิจกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่งเบา หรือปั่นจักรยาน 4-5 วันต่อสัปดาห์ ผู้รับบริการรับฟังและจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 7 วันที่ 26 มิย 67 13.00 น - 17.00 น	4		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 20 ปี ความดันโลหิต 91/60 mmHg ส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 55 กิโลกรัม นั่งเล่นโทรศัพท์เป็นส่วนใหญ่ไม่ชอบออกกำลังกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) = 24.44 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 2 BMR = 1,226.5 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,471.8 กิโลแคลอรี/วัน</p> <p>แนะนำการดูแลสุขภาพ ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน BMI (น้ำหนักเป้าหมาย: 47-49 กิโลกรัม) ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ลดการนั่งนิ่งๆ และเพิ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมการเผาผลาญพลังงาน ปรับสมดุลอาหาร เน้นการบริโภคที่ช่วยควบคุมพลังงานและปรับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ</p> <p>แนวทางการกินอาหารแบบ DASH ลดโซเดียม: ลดการใช้น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว และหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารหมักดอง และขนมขบเคี้ยวเค็ม เพิ่มผักและผลไม้: รับประทานผักและผลไม้สด เช่น ผักใบเขียว ผลไม้หวานน้อย (เช่น แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง) อย่างน้อยวันละ 4-5 ส่วน โปรตีนไขมันต่ำ: เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น ปลา อกไก่ เต้าหู้ หรือไข่ต้ม ลดไขมันและน้ำตาล: หลีกเลี่ยงอาหารทอด น้ำหวาน ขนมหวาน และขนมขบเคี้ยว คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแทนข้าวขาวด้วยข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีต</p> <p>เพิ่มกิจกรรมประจำวัน ลุกขึ้นเดินหรือทำกิจกรรมทุก 30 นาทีเพื่อลดการนั่งนิ่งๆ เริ่มต้นออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินเร็วหรือเล่นโยคะ 3 วันต่อสัปดาห์ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบระหว่างวัน ลดอาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณโซเดียมและไขมันสูง ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์เพื่อประเมินผลการควบคุมน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำปีเพื่อเช็คระดับความดันโลหิต น้ำตาล และไขมันในเลือด</p> <p>ผู้รับบริการรับฟังและจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 8 วันที่ 27 มิย 67 13.00 น – 17.00 น	4		ผู้รับบริการหญิง อายุ 62 ปี ความดันโลหิต 128/67 mmHg ส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 52 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.11 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 986.5 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,356.4 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำเป้าหมายสุขภาพ รักษา น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (50-51 กิโลกรัม) ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง แนวทาง DASH Diet ลดโซเดียม: จำกัดการบริโภคเกลือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัม/วัน เพิ่มผักและผลไม้: รับประทานผักใบเขียวและผลไม้หวานน้อยวันละ 4-5 ส่วน โปรตีนไขมันต่ำ: เลือกแหล่งโปรตีน เช่น ปลา ออกไก่ เต้าหู้ หรือไข่ ลดไขมันและน้ำตาล: หลีกเลี่ยงของทอด อาหารหวาน และขนมขบเคี้ยว คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน: เลือกข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต แทนข้าวขาว ต้มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ออกกำลังกายต่อเนื่อง 3-4 วัน/สัปดาห์ เช่น เดินเร็วหรือเล่นโยคะ หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปและการปรุงรสเค็มจัด ตรวจสอบสุขภาพประจำปี เช่น ระดับน้ำตาลไขมันในเลือด และความดันโลหิต ผู้รับบริการสนใจนำไปปรับใช้
ครั้งที่ 9 วันที่ 2 กค 67 13.00 น – 17.00 น	4		ผู้รับบริการชาย อายุ 42 ปี ความดันโลหิต 130/70 mmHg ส่วนสูง 156 เซนติเมตร น้ำหนัก 55 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 22.60 อยู่ในเกณฑ์ปกติ BMR = 1,320 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 2,046.0 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำการดูแลสุขภาพ โดยรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม แนวทาง DASH Diet รับประทานผักและผลไม้สด ผักใบเขียว ผลไม้หวานน้อย (เช่น ฝรั่ง แอปเปิลเขียว) วันละ 4-5 ส่วน เลือกโปรตีนไขมันต่ำ: เน้นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น ปลา ออกไก่ เต้าหู้ หรือไข่ ลดการใช้ น้ำปลา เกลือ และหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป หลีกเลี่ยงอาหารทอด น้ำหวาน และขนมขบเคี้ยว รับประทานข้าวกล้องหรือธัญพืช ต้มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			ออกกำลังกายต่อเนื่อง 5 วัน/สัปดาห์ เช่น วิ่งเบาๆ หรือว่ายน้ำ หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปและอาหารที่มีโซเดียมสูงตรงตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อติดตามระดับความดันโลหิตและไขมันในเลือด ผู้รับบริการนำไปปรับใช้
ครั้งที่ 10 วันที่ 4 กค 67 12.30 น - 16.30 น	4		ผู้รับบริการชาย อายุ 49 ปี ความดันโลหิต 115/73 mmHg ส่วนสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 67 กิโลกรัม ออกกำลังกายทุกวัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.18 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,492.5 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 2,574.6 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำการรับประทานอาหาร แบบ DASH Diet เป็นแนวทางการกินที่ช่วยลดความดันโลหิตและส่งเสริมสุขภาพ โดยมีหลักการดังนี้: เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ (วันละ 4-5 ส่วน) ธัญพืชเต็มเมล็ด เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต โปรตีนที่ดี เช่น เนื้อปลา ถั่ว นมไขมันต่ำ ลดการบริโภค: อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง ไขมันอิ่มตัวและน้ำตาล ปริมาณที่เหมาะสม: จำกัดโซเดียมไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัม/วัน (หรือน้อยกว่า 1,500 มิลลิกรัม/วัน หากมีความเสี่ยงสูง) รับประทานไขมันไม่เกิน 25-30% ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน ควบคุมการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง คำนึงถึงขนาดของมื้ออาหารในแต่ละวัน พยายามหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปหรือที่มีโซเดียมสูง การออกกำลังกายทุกวันมีประโยชน์มากต่อการรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่อไป: แนะนำ ให้ทำการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio) เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงต้าน (Strength Training) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อส่งเสริมสุขภาพกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้รับบริการให้ความสนใจ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 11 วันที่ 9 กค 67 13.30 น – 17.30 น	4		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 53 ปี ความดันโลหิต 121/62 mmHg ส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 51 กิโลกรัม ไม่ชอบออกกำลังกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) = 22.67 อยู่ในเกณฑ์ปกติ BMR = 1,021.5 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,225.8 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำการรับประทานแดชไดเอท (DASH Diet) รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผักและผลไม้สด ธัญพืช และโปรตีนจากแหล่งที่ดี เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและธัญพืช หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรือมีน้ำตาลมากเกินไป เช่น ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หรืออาหารแปรรูป พยายามให้มีอาหารมีความหลากหลายและสมดุลเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เริ่มจากการเดิน สามารถเริ่มจากการเดิน 15-20 นาทีในแต่ละวันแล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาหรือความเร็ว ยืดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและช่วยลดความเครียด แบ่งเวลาออกกำลังกายหากไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง 30 นาทีในครั้งเดียว อาจแบ่งออกเป็นช่วงๆ เช่น 10 นาที 3 ครั้งต่อวัน ตรวจวัดความดันโลหิต ทุก 6 เดือน หรือหากมีความเสี่ยงจากปัจจัยอื่นๆ ตรวจสุขภาพทั่วไป เช่น การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ระดับคอเลสเตอรอล เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน และโรคหัวใจในอนาคต พักผ่อนให้เพียงพอ: การนอนหลับ 7-8 ชั่วโมงต่อคืนจะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูและทำงานได้ดีขึ้น ลดความเครียด: หาเวลาผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อบรรเทาความเครียด ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหรือคาเฟอีนมากเกินไป ผู้รับบริการตั้งใจและจะนำไปปรับพฤติกรรมตนเองในการดูแลสุขภาพ</p>
ครั้งที่ 12 วันที่ 10 กค 67 13.30 น – 17.30 น	4		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 43 ปี ความดันโลหิต 135/72 mmHg ส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ไม่ชอบออกกำลังกาย ดัชนีมวลกาย (BMI)</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			<p>= 22.04 อยู่ในเกณฑ์ปกติ BMR = 1,255.3 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,506.3 กิโลแคลอรี/วัน แนะนำการปรับพฤติกรรมกรรมการกินและการใช้ชีวิตให้เหมาะสม ด้วยวิธีดูแลสุขภาพที่แนะนำคือ DASH การรับประทานอาหารที่เน้นการลดความดันโลหิตและส่งเสริมสุขภาพ ลดปริมาณโซเดียมในอาหารให้น้อยลง โดยควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 1,500-2,300 มิลลิกรัมต่อวัน (เทียบเท่ากับเกลือประมาณ 1 ช้อนชา) การลดโซเดียมจะช่วยลดความดันโลหิตและลดภาระของไตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สนับสนุนให้เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุอย่างเพียงพอ การรับประทานผักใบเขียว มะเขือเทศ แครอท และผลไม้ที่ไม่หวานจัด การรับประทานข้าวกล้อง ขนมนึ่งโฮลวีต หรือซีเรียลจากธัญพืช เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ เต้าหู้ และถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายโดยไม่เพิ่มไขมันที่ไม่จำเป็น หลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันอิ่มตัว เช่น อาหารทอด เนย และน้ำมันหมู โดยเปลี่ยนมาใช้ไขมันพืช เช่น น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันรำข้าวแทน ลดน้ำตาลและของหวานก็เป็นสิ่งสำคัญ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ชาขนมไข่มุก หรือขนมหวานต่างๆ ช่วยลดพลังงานส่วนเกินและป้องกันการสะสมไขมันในร่างกาย และเพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล ควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และปรับพฤติกรรมออกกำลังกายที่สำคัญไม่แพ้กัน ผู้รับบริการควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดินเร็ว การขี่จักรยาน หรือการทำโยคะ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและเสริมสร้างระบบหัวใจและหลอดเลือด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง ผู้รับบริการให้ความสนใจ และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 13 วันที่ 12 กค 67 12.30 น – 16.30 น	4	-	ผู้รับบริการชาย อายุ 54 ปี ความดันโลหิต 117/75 mmHg ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 58 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 24.14 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,283.8 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,765.2 กิโลแคลอรี/วัน สรุปปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันเท่ากับ 1,765.2 กิโลแคลอรี ดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 1 แนะนำการควบคุมน้ำหนักและดูแลการรับประทานอาหาร DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) จำกัดปริมาณเกลือในอาหารไม่เกิน 1,500-2,300 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง รับประทานผัก 4-5 ส่วน/วัน และผลไม้ 4-5 ส่วน/วัน เช่น ผักใบเขียว พริกทอง ส้ม หรือแอปเปิล เพื่อเพิ่มไฟเบอร์และวิตามิน เปลี่ยนจากข้าวขาวหรือแป้งขัดสีเป็นข้าวกล้อง รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา เต้าหู้ ถั่วต่างๆ และลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดินเร็วหรือปั่นจักรยาน อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เพื่อช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและลดน้ำหนัก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินและการออกกำลังกายตามหลัก DASH Diet จะช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้รับบริการสนใจและสอบถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
ครั้งที่ 14 วันที่ 16 กค 67 13.30 น – 17.30 น	4		ผู้รับบริการหญิง อายุ 37 ปี ความดันโลหิต 129/82 mmHg ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 24.97 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,222.8 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,681.3 กิโลแคลอรี/วัน เริ่มมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง แม้จะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามหลัก DASH Diet เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนักและลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ได้ จำกัดเกลือในอาหารไม่เกิน 1,500-2,300

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			<p>มีลิกกรัมต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง รับประทานผัก 4-5 ส่วน/วัน และผลไม้ 4-5 ส่วน/วัน เช่น ผักใบเขียว ฟักทอง ส้ม หรือ แอปเปิ้ล เพื่อเพิ่มไฟเบอร์และช่วยลดน้ำหนัก รับประทานข้าวกล้อง เลือก รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว หลีกเลี่ยงขนมหวานและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลมหรือชาสมุนไพร ดื่มน้ำให้ เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดิน เร็วหรือเดินแอโรบิกอย่างน้อย 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยเผา ผลาญพลังงานและปรับสมดุลน้ำหนัก ผู้รับบริการตั้งใจให้ความสนใจ</p>
<p>ครั้งที่ 15 วันที่ 17 กค 67 13.00 น - 17.00 น</p>	<p>4</p>		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 44 ปี ความดันโลหิต 132/77 mmHg ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 56 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ดัชนีมวล กาย (BMI) = 23.31 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,147.8 กิโล แคลอรี/วัน TDEE = 1,578.2 กิโลแคลอรี/วัน อยู่ในระดับที่ควรเฝ้าระวัง แนะนำการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามหลัก DASH Diet จะ ช่วยควบคุมน้ำหนักและลดความเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูงได้ ลด โซเดียม: จำกัดปริมาณเกลือไม่เกิน 1,500-2,300 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อลด ความดันโลหิต เพิ่มผักและผลไม้: รับประทานผักและผลไม้รวมกันวันละ 8- 10 ส่วน เช่น ผักใบเขียว แครอท ถั่ว และส้ม เปลี่ยนมารับประทานข้าว กล้อง ขนมปังโฮลวีต หรือธัญพืชแทนแป้งขัดสี เลือกรับประทานปลา เนื้อ ไม่ติดมัน เต้าหู้ หรือถั่ว เพื่อเสริมสร้างโปรตีนที่มีประโยชน์ ลดของหวาน และน้ำตาล หลีกเลี่ยงน้ำตาล ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ดื่มน้ำ ให้เพียงพอ: อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ควรออกกำลังกายต่อเนื่องอย่าง สม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็วหรือโยคะ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อช่วยเผา ผลาญพลังงาน การปฏิบัติตามแนวทาง DASH Diet ควบคู่กับการออก กายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ลดความดันโลหิต และ ควบคุมน้ำหนักได้ ผู้รับบริการมีความพึงพอใจในคำแนะนำ</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 16 วันที่ 18 กค 67 13.30 น - 17.30 น	4		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 46 ปี ความดันโลหิต 129/82 mmHg ส่วนสูง 172 เซนติเมตร น้ำหนัก 69 กิโลกรัม ไม่ชอบออกกำลังกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.32 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,374.0 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,648.8 กิโลแคลอรี/วัน สรุปรปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันเท่ากับ 1,648.8 กิโลแคลอรี ดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 1 ร่วมกันวางแผนการรับประทานแดชไดเอท (DASH Diet) ผู้รับบริการรายนี้จำเป็นต้องควบคุมปริมาณอาหาร และเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น รับประทาน อาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่า 1,648.8 กิโลแคลอรี/วัน ควรเฝ้าระวัง เนื่องจากผู้รับบริการไม่ชอบออกกำลังกาย ปรับพฤติกรรมกินตามหลัก DASH Diet เพื่อควบคุมน้ำหนักและลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตามหลัก DASH Diet ควบคุมปริมาณเกลือไม่เกิน 1,500-2,300 มิลลิกรัม ต่อวัน เพื่อลดภาระของหัวใจและไต รับประทานผักและผลไม้รวมกันวันละ 8-10 ส่วน เช่น บรอกโคลี แครอท แอปเปิล หรือส้ม เพื่อเพิ่มไฟเบอร์และวิตามิน บริโภคข้าวกล้อง ขนมหงอกโฮลวีท หรือธัญพืชแทนข้าวขาวและแป้งขัดสี เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่ว หรือเต้าหู้ และลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ตีมน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยให้ระบบร่างกายทำงานได้ดี ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินหรือโยคะวันละ 20-30 นาที เพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน การปฏิบัติตามแนวทาง DASH Diet อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยปรับสมดุลสุขภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้นในระยะยาว ผู้รับบริการตั้งใจและให้ความสนใจ</p>
ครั้งที่ 17 วันที่ 24 กค 67 12.30 น - 16.30 น	4		<p>ผู้รับบริการชาย อายุ 44 ปี ความดันโลหิต 140/90 mmHg ส่วนสูง 148 เซนติเมตร น้ำหนัก 58 กิโลกรัม ไม่ออกกำลังกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) = 26.48 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 2 BMR = 1,290.0 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,548.0 กิโลแคลอรี/วัน สรุปรปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันทำ</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			<p>กับ 1,548.0 กิโลแคลอรี ดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 2 ร่วมกันวางแผนการรับประทานแดชไดเอท (DASH Diet) ผู้รับบริการรายนี้จำเป็นต้องควบคุมปริมาณอาหาร และเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น รับประทานอาหารเช้าที่ให้พลังงานน้อยกว่า 1,548.0 กิโลแคลอรี/วัน อยู่ในเกณฑ์ความดันโลหิตสูง การปรับพฤติกรรมการกินตาม DASH Diet ร่วมกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต สามารถช่วยลดน้ำหนักและควบคุมความดันโลหิต จำกัดการบริโภคเกลือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและอาหารรสเค็ม รับประทานผักและผลไม้รวมกันวันละ 8-10 ส่วน บริโภคข้าวกล้อง เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา เต้าหู้ หรือถั่ว ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ติดมันและอาหารทอด ลดการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มหวาน และขนมหวาน ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ควรออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินหรือยืดเส้นวันละ 15-20 นาที เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน การปฏิบัติตามแนวทางนี้อย่างต่อเนื่องจะช่วยลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต และส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ผู้รับบริการพึงพอใจในการได้รับคำแนะนำ</p>
<p>ครั้งที่ 18 วันที่ 25 กค 67 12.30 น - 16.30 น</p>	<p>4</p>		<p>ผู้รับบริการชาย อายุ 51 ปี ความดันโลหิต 139/80 mmHg ส่วนสูง 163 เซนติเมตร น้ำหนัก 63 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.71 แสดงว่าเป็นโรคอ้วนระดับ 1 BMR = 1,398.8 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,923.3 กิโลแคลอรี/วัน สรุปรวมพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันเท่ากับ 1,923.3 กิโลแคลอรี ดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 1 ร่วมกันวางแผนการรับประทานแดชไดเอท (DASH Diet) ผู้รับบริการรายนี้จำเป็นต้องควบคุมปริมาณอาหาร และเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น รับประทานอาหารเช้าที่ให้พลังงานน้อยกว่า 1,923.3 กิโลแคลอรี/วัน ควรเผื่อว่าง ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามหลัก DASH Diet สามารถช่วยควบคุมน้ำหนักและลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำกัดปริมาณเกลือไม่เกิน 1,500-2,300 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจ</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			<p>รับประทานผัก หรือส้ม บริโภคข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต หรือซีเรียลแทน แป้งขัดสี เลือกปลา เนื้อไม่ติดมัน ถั่ว หรือเต้าหู้แทนอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ดื่มน้ำให้เพียงพอ: อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ควรเพิ่มการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็วหรือปั่นจักรยาน วันละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ การปฏิบัติตามแนวทางนี้ช่วยลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง ควบคุมน้ำหนัก และเสริมสร้างสุขภาพในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้รับบริการตั้งใจและพึงพอใจ</p>
<p>ครั้งที่ 19 วันที่ 7 สค 67 13.00 น – 17.00 น</p>	<p>4</p>		<p>ผู้รับบริการหญิงวัย 54 ปี ส่วนสูง 154 เซนติเมตร น้ำหนัก: 58 กิโลกรัม ไม่ชอบออกกำลังกาย ความดันโลหิต 137/82 mmHg (อยู่ในระดับความดันโลหิตสูงในเกณฑ์ที่ควรเฝ้าระวัง) ดัชนีมวลกาย (BMI)= 24.5 (อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วนระดับ 1) อัตราการเผาผลาญพื้นฐาน (BMR) = 1,301.2 กิโลแคลอรี/วัน พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน (TDEE) = 1,561.4 กิโลแคลอรี/วัน ปรับพฤติกรรมการกินตาม DASH Diet จะช่วยลดความดันโลหิตและควบคุมน้ำหนักได้ จำกัดการบริโภคเกลือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน เช่น หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและอาหารที่มีรสเค็ม รับประทานผักและผลไม้วันละ 8-10 ส่วน เช่น บรอกโคลี แครอท ส้ม หรือแอปเปิล เลือกข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต หรือซีเรียลที่ไม่เติมน้ำตาลแทนแป้งขัดสี บริโภคปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ หรือถั่ว และลดการบริโภคไขมันอิ่มตัว หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว การออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินเร็ว หรือการยืดเส้นในช่วงเวลาว่างจะช่วยให้เพิ่มการเผาผลาญพลังงานและเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้น การปฏิบัติตามแนวทาง DASH Diet ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความดันโลหิตและควบคุมน้ำหนักได้ ผู้รับบริการพึงพอใจ</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 20 วันที่ 8 สค 67 12.30 น - 16.30 น	4		<p>ผู้รับบริการหญิง อายุ 34 ปี ความดันโลหิต 142/97 mmHg ส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 62 กิโลกรัม ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน คำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) = 22.77 (อยู่ในเกณฑ์ปกติ BMR = 1,382.8 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,900.35 กิโลแคลอรี/วัน ปรับพฤติกรรมการกินตาม DASH Diet ช่วยลดความดันโลหิตและควบคุมน้ำหนัก จำกัดการบริโภคเกลือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน เช่น หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและของหมักดอง รับประทานผักและผลไม้วันละ 8-10 ส่วน เช่น ผักใบเขียว บรอกโคลี ส้ม แอปเปิล หรือกล้วย เลือกรับประทานข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต หรือซีเรียลที่ไม่เติมน้ำตาลแทนแป้งขัดสี บริโภคปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ หรือถั่ว และลดการบริโภคไขมันอิ่มตัว หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาล อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ควรออกกำลังกายเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 3-5 วัน เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือโยคะ วันละ 30 นาที เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานและลดความดันโลหิต การปรับพฤติกรรมนี้อย่างต่อเนื่องจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ผู้รับบริการตั้งใจในการปรับในชีวิตประจำวัน</p>
ครั้งที่ 21 วันที่ 14 สค 67 13.00 น - 17.00 น	4		<p>ผู้รับบริการชายวัย 42 ปี ขอบตีมุมน้ำหนัก, สูบบุหรี่ ไม่เคยตรวจสุขภาพ ความดันโลหิต: 143/92 mmHg (อยู่ในระดับความดันโลหิตสูง) ส่วนสูง: 160 เซนติเมตร น้ำหนัก: 61 กิโลกรัม ออกกำลังกาย: สัปดาห์ละ 3 วัน ดัชนีมวลกาย (BMI) = 23.83 = 1,442.5 กิโลแคลอรี/วัน TDEE = 1,978.4 กิโลแคลอรี/วัน มีความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ (การดื่มเหล้าและการสูบบุหรี่) แนะนำให้พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ปรับพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายตามหลัก DASH Diet ลดโซเดียม: จำกัดการบริโภคเกลือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน เช่น หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและอาหารที่มีรสเค็ม รับประทานผักและผลไม้วันละ 8-10 ส่วน เช่น บรอกโคลี มะเขือเทศ แอปเปิล หรือส้ม เลือกรับประทานข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต หรือซีเรียลที่ไม่เติมน้ำตาลแทนแป้งขัดสี บริโภคปลา</p>

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ หรือถั่ว และลดการบริโภคไขมันอิ่มตัว ลดน้ำตาล: หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ดื่มน้ำให้เพียงพอ: ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ลดการดื่มเหล้าและการสูบบุหรี่ เป็นสิ่งสำคัญที่ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคมะเร็งต่างๆ ควรพิจารณาปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีลดหรือเลิกการดื่มและการสูบบุหรี่ ออกกำลังกาย ควรเพิ่มการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่ง หรือ ปั่นจักรยาน อย่างน้อย 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มการเผาผลาญ พลังงานและปรับสมดุลของร่างกาย ปฏิบัติตาม DASH Diet ร่วมกับการ ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตจะช่วยลดความดันโลหิต และเสริมสร้างสุขภาพที่ ดีขึ้นได้ ผู้รับบริการมีความพึงพอใจและตั้งใจนำไปปรับพฤติกรรมตนเอง
รวมชั่วโมง ปฏิบัติการพยาบาล ตามความเชี่ยวชาญ	86		ผู้รับบริการได้รับการจัดการรายการณ์ ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันการ เกิดโรคความดันโลหิตสูง ด้วยแดชไดเอท (DASH Diet) หรือ Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet จำนวน 21 ราย

7. สรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น


ตลอดการปฏิบัติงาน Faculty Practice ลงพื้นที่ปฏิบัติการพยาบาลรายกรณี ที่บ้านที่มีครอบครัวบิดาหรือมารดาป่วยความดันโลหิตสูง ในเขตเทศบาลเมือง
ชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท ดำเนินการจัดการรายกรณี (self – management) ผู้รับบริการที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไม่ได้รับการ
รักษาโรคความดันโลหิตสูง ดำเนินการซักประวัติ วัดความดันโลหิต สอบถามน้ำหนัก ความสูง กิจวัตรประจำวัน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ดำเนินการ
ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) การประเมินพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate : BMR) การประเมินพลังงานที่ร่างกาย
ต้องการทั้งหมดต่อวัน (Total Daily Energy Expenditure : TDEE) และการวางแผนการรับประทานแดชไดเอท (DASH Diet) ให้เหมาะสมร่วมกับผู้รับบริการ

8. ปัญหา - อุปสรรค (ถ้ามี)

การบริหารจัดการเวลาในการนัดหมายในการลงพื้นที่ ผู้รับบริการไม่อยู่ตามนัดหมาย ใช้เวลาในการประมวลผลการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) การประเมินพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate : BMR) การประเมินพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน (Total Daily Energy Expenditure : TDEE) และการอธิบายการรับประทานแดชไดเอท (DASH Diet) ที่สอดคล้องกับบริบทและวิถีชีวิตให้ผู้รับบริการเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตัวได้

9. แนวทางการพัฒนา/ ปรับปรุง

ศึกษาวิธีการส่งเสริม self – management ที่สร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้รับบริการที่เสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างง่าย เหมาะสม และสอดคล้องกับบริบทและวิถีชีวิตของผู้รับบริการได้อย่างต่อเนื่อง

ลงชื่อ..........ผู้ปฏิบัติการพยาบาล
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงใจ เกริกชัยวัน)
ตำแหน่ง จ้างเหมาบริการตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ (อาจารย์พยาบาล)

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจสอบ
(นางสาวปารวีร์ มั่นพิท)
ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง
(นายวิสุทธ์ โนจิตต์)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการด้านวิจัยและบริการวิชาการ