



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท  
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)  
ประจำปีการศึกษา 2566

นายยุทธนา นุ่นละออง  
สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท  
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพัฒนาระบบราชการ  
สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน  
แบบเสนอแผนการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์  
(Faculty Practice of Individual Development Plan)

ตอนที่ 1 รายละเอียดการขอไปปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์

1. ชื่อ - ศกุล นายยุทธนา นุ่นละออง ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงาน (การดูแลผู้ป่วยเฉพาะโรค)  
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ที่คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม และการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน
3. ความเป็นมาและความสำคัญ

ภาวะความดันโลหิตสูง ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ คือ พฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย วิศรา เอ็องพูลสวัสดิ์ ได้ศึกษาวิจัย ผลการได้รับความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารมณีเวชของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender ที่กล่าวว่า การที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจะเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ จะสามารถบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับของภาวะสุขภาพเพื่อความผาสุกและความสำเร็จในชีวิต ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสามารถลดความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยมี ค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic และ Diastolic หลังการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารมณีเวช พบว่ามีค่าลดลงจากก่อนออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารมณีเวช เป็นอย่างมาก

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญ ความรู้ ความสามารถในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี

5. วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดระดับค่าความดันโลหิต ชีสโตริคและระดับความดันโลหิตได้ออสโตริค ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังด้วยท่ากายบริหารมณีเวช

6. ระยะเวลา

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 – 16.00 น. ระหว่างเดือน มีนาคม ถึง เมษายน พ.ศ. 2567

7. แผนการดำเนินงาน

7.1 พบทผู้อำนวยการและพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์

7.2 ศึกษาสถานการณ์ วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้นร่วมค้นหาสาเหตุโดยประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ไม่ดี หมายถึง ผู้ที่มีระดับความดันโลหิตในตอนเช้าสูงกว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีระดับความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ และได้รับการรักษาด้วยยาลดความดันมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี และมีระดับความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

7.3 นำการได้รับความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารมณีเวช ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมการให้ความรู้ แบบเข้มข้น รายกลุ่มเพื่อการลดหวาน มัน เครื่องให้ข้อมูลคืนกลับ

รายบุคคล การอ่านฉลากโภชนาการ การคำนวณปริมาณโซเดียมอย่างง่าย อธิบายความหมาย เพื่อสร้างความตระหนัก และเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหาร

- กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารมณีเวช ครั้งละ 30 นาที ประกอบด้วย 5 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าไหว้สวัสดีหรือท่ารำลகคร

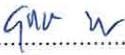
ท่าที่ 2 ท่าโน่แปঁ

ท่าที่ 3 ท่าถอดเสื้อ

ท่าที่ 4 ท่าหมุนแขน กรรเชียง

ท่าที่ 5 ท่าปล่อยพลัง

- การติดตามเยี่ยมติดตามโดย เพื่อเป็นการเสริมแรง ให้กำลังใจทุกสัปดาห์ (Social Support) ตลอดการศึกษาทั้งแบบไปติดตามด้วยตนเองและโดยผ่านไลน์แอปพลิเคชัน

ลงชื่อ.....  ผู้จัดทำแผน

(นายยุทธนา นุ่นละออง)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

ลงชื่อ.....  ผู้บรรยาย

(นางสาวปรารร์ มั่นพัก)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชั้นนา  
ศึกษาพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระปรมาธิชนก กรุงเทพ  
ศึกษาพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระปรมาธิชนก กรุงเทพ  
แบบรายงานผลการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/  
ผู้ช่วยพยาบาล/  
Faculty Practice of Individual Development

1. จีอ - นางสาวกิตติ นารายณ์วงศ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ แผนกวิชาภาษาไทย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร (กรุงเทพฯ)

## 2. สาขาวิชา การพยาบาลอาชญากรรมชุมชน

### ៣. ការងារប្រចាំឆ្នាំ

4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่รับซื้อสินค้าที่มีสภาพชำรุดเสื่อมสภาพ หรือสินค้าที่มีอายุมากกว่า 1 ปี แต่ถ้าสินค้ามีคุณภาพดีและมีความต้องการซื้อสูง บริษัทฯ อาจอนุมัติซื้อได้ แต่ต้องหักเป็นส่วนลด 10% ของราคารับซื้อ กรณีสินค้าชำรุดเสื่อมสภาพ บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์หักเป็นส่วนลด 20% ของราคารับซื้อ กรณีสินค้าชำรุดเสื่อมสภาพมาก บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์หักเป็นส่วนลด 50% ของราคารับซื้อ กรณีสินค้าชำรุดเสื่อมสภาพมาก บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์หักเป็นส่วนลด 100% ของราคารับซื้อ กรณีสินค้าชำรุดเสื่อมสภาพมาก

## 5. ระบบห้องเรียนภูมิภาคในการพัฒนาครุภัณฑ์การแพทย์แผนไทย (Faculty Practice)

๖ ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ภัยแล้งต่อการผลิตและการจัดการอาชญากรรม (Faculty Practice) | ดร.รังษี ภารதีวงศ์ฯ 2567

กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล		ผู้ลับพร์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล	
ครรภ์ที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	รายที่ 1 4 เม.ย. 67 08.30-16.30 น.	รายที่ 5 7 1. ศึกษาสถานการณ์ วินิจฉัยที่เบี่ยงหลา ชื่อสูตรเป็นอยู่ตั้งนรรคคุ้มค่าฯ สาเหตุโดยประเมณเป็นยกหัวร่วมกัน หวาน วางแผนการประรับไปรับเปลี่ยน พอดีครรภ์กับผู้ป่วย ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุม ระยะต้นๆ ความดันโน้มเอียงไปทางซ้ายที่คลินิกความดัน โลหิตสูงเสริมสร้างทำแบบต่อพาราม ซึ่งก่อให้ร่วมกับการออกกำลังกายที่รุนแรง จัดการรักษาระดับความดันต่ำไม่ได้ดี ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว ตามรุ่มกับการออกกำลังกายต้องพยายามลดความรุนแรงลง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่รักษาให้ความร่วงแม้อุบัติเหตุรุนแรง ร่วมกับการออกกำลังกายต่อเนื่องกัน
ครรภ์ที่ 1 วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	ผู้ลับพร์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 1-5) ได้รับการ จัดการรักษาระดับความดันต่ำไม่ได้ดี ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว ตามรุ่มกับการออกกำลังกายต้องพยายามลดความรุนแรงลง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่รักษาให้ความร่วงแม้อุบัติเหตุรุนแรง ร่วมกับการออกกำลังกายต่อเนื่องกัน

กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล				ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน คน	จำนวน คน	
ครั้งที่ 2 5 เม.ย.. 67 08.30-16.30 น.	7	ผู้ป่วยโดยรักษาด้วยยาที่ควบคุมความดันโนโลหิตต่ำได้ดีไม่ต้องมารักษาตัวเองแล้ว แต่รับการรินจ์ฉีดยาจากแพทย์ว่าไม่ระดับความดันต่ำให้พัฒนาสูงสุดที่ไม่สามารถควบคุมได้ และได้รับการรักษาด้วยยาลดความดันที่น้ำหนาและถ่ายปัสสาวะอย่างต่อเนื่องแล้ว ประมาณ 1 ปี และมีระดับความดันที่ต่ำลงแต่ 140/90 มิลลิเมตร汞ซึ่งเป็นปกติ	2. คัดเลือกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันไม่ได้ จำนวน 20 ราย	- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 5-10) ได้รับการฉีดการรักษานี้ผ่านการอ้างถึงยาด้วยทากายริบทามน้ำเงี้ยว ความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยทากายบริหารน้ำเงี้ยว - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในการประเมินการได้รับความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยทากายบริหารน้ำเงี้ยว
ครั้งที่ 3 11 เม.ย. 67 08.30-16.30 น.	7	3. พดคุยสร้างสัมพันธ์กับภาพ อธิบายถึงความสำคัญของยาควบคุมระดับความดันให้ห้อยไปตามตัวเป็นตัว แต่จะเห็นชูชน เช่น เกรว์รอมการได้รับความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยทากายบริหารน้ำเงี้ยว	- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 15-20) ได้รับการฉีดการรักษานี้ผ่านการอ้างถึงยาด้วยทากายริบทามน้ำเงี้ยว ความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยทากายบริหารน้ำเงี้ยว - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในการประเมินการได้รับความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยทากายบริหารน้ำเงี้ยว	
ครั้งที่ 4 12 เม.ย. 67 08.30-16.30 น.	7	4. ให้การพยาบาลต่อผู้ป่วยรายกรณี โดยเริ่มการได้รับความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยทากายบริหารน้ำเงี้ยว ใบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันไม่ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตร汞ต่อเนื่อง จำนวน 5 ราย	4.1 กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้น ได้ปรับปรุงร่างกายตามเหมาะสม พบและพยาบาล ค่าความดันโลหิต จากการที่ผู้ป่วยมาตรวจตามแพทย์นัด ประจეนเป็นญหาเรื่องกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถาม โดยการสัมภาษณ์ พูดคุย ให้ความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูงผู้กระทำการป้องกันโรคในที่ว่าง	- ผู้ดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาเวลตามตั้นโดยติดห้อง ได้รับความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยทากายบริหารน้ำเงี้ยว - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ห้อง 5 ราย มีความตื่นโนึกตลอด
ครั้งที่ 5 18 เม.ย.67 08.30-16.30 น.	7	4.2 กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้น ได้ปรับปรุงร่างกายตามเหมาะสม พบและพยาบาล ค่าความดันโลหิต จากการที่ผู้ป่วยมาตรวจตามแพทย์นัด ประจেนเป็นญหาเรื่องกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถาม โดยการสัมภาษณ์ พูดคุย ให้ความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูงผู้กระทำการป้องกันโรคในที่ว่าง	- ผู้ดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ห้อง 5 ราย เหลือ 150/90 รายที่ 1 佳 150/90 เหลือ 140/96 เหลือ 140/85 รายที่ 2 佳 140/96 เหลือ 140/85 รายที่ 3 佳 145/90 เหลือ 140/90	

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 6 19 เม.ย. 67 08.30-16.30 น.	7	4.2 กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมให้ความรู้แบบเข้มข้น รายครุ� เพื่อกำลังใจให้ช้อมลุคหนักบราบุคคล การอ่านเล็กภาษาพื้นฐาน น้ำนม เศรษฐกิจชุมชนกับราชบุคคล การบริหารความหมาย เพื่อสร้างความตระหนักร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการบริโภคอาหาร	รายที่ 4 จาก 146/95 เหลือ 145/90 รายที่ 5 จาก 140/90 เหลือ 139/90 - นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตทั้ง 2 ครั้งกับการออกกำลังกายด้วยท่ากำยาระมโนเมาท์ ไตรีบุญความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากำยาระมโนเมาท์ - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง
ครั้งที่ 7 25 เม.ย. 67 08.30-16.30 น.	7	4.3 กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าयบริหารเม้าท์ ครุรุจะ 30 นาที ประกายบด้วย 5 ทำท่าที่ 1 ทำหัวสวัสดิ์หรือหาร้าสัตว์ ทำท่าที่ 2 ห้ามเม้าท์ ทำท่าที่ 3 ห้ามอตเต้อ ทำท่าที่ 4 ห้ามแน่นกรรเชียง ทำท่าที่ 5 ห้ามเคลียเพลส	รายที่ 6 จาก 150/90 เหลือ 147/89 รายที่ 7 จาก 152/100 เหลือ 138/86 รายที่ 8 จาก 147/98 เหลือ 143/89 รายที่ 9 จาก 154/95 เหลือ 140/90 รายที่ 10 จาก 160/97 เหลือ 152/95 - นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตทั้ง 2 ครั้งกับการออกกำลังกายด้วยท่ากำยาระมโนเมาท์ ไตรีบุญความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากำยาระมโนเมาท์ - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง
ครั้งที่ 8 26 เม.ย. 67 08.30-16.30 น.	7	4.4 กิจกรรมที่ 4 เยี่ยมผู้ป่วยต่อเนื่องทั่งบ้าน เพื่อเป็นการเสริมแรง ให้กำลังใจทุกสปีดา (Social Support) เพื่อติดตามการปฏิบัติและสอนให้อายุต้อนรอนของผู้ป่วย รวมทั้ง ตาม ตอบ ในสิ่งที่สงสัย เป็นกิจกรรมการตาม ตอบประเด็นปัญหาพัฒนาสุภาพ และการทวนกับ 4.5 ติดตามการปฏิบัติและสอนให้อายุต้อนรอนของผู้ป่วย โดยการ Tele-nursing ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือ application line	รายที่ 11 จาก 140/96 เหลือ 140/85 รายที่ 12 จาก 160/97 เหลือ 152/95 รายที่ 13 จาก 146/95 เหลือ 145/90 รายที่ 14 จาก 154/95 เหลือ 140/90 รายที่ 15 จาก 147/98 เหลือ 143/89 - นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตทั้ง 2 ครั้งกับการออกกำลังกายด้วยท่ากำยาระมโนเมาท์ ไตรีบุญความรู้ร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากำยาระมโนเมาท์ - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง

กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล			ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่	วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวนชั่วโมง	
ครั้งที่ 9	2 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.	7	<p>รายที่ 16 จาก 150/90 เหลือ 140/80</p> <p>รายที่ 17 จาก 154/95 เหลือ 140/90</p> <p>รายที่ 18 จาก 140/90 เหลือ 130/80</p> <p>รายที่ 19 จาก 147/98 เหลือ 141/87</p> <p>รายที่ 20 จาก 140/90 เหลือ 130/80</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 1-5) ได้รับการฉีดยาบรรเทาเรื้อรังผ่านระบบปูนกรดลดความดันโลหิตสูง ด้วยการไดร์บิวามรุ้งร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารขณะนี้เวช</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในการโปรแกรมการไดร์บิวามรุ้งร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารขณะนี้เวช</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 5-10) ได้รับการฉีดยาบรรเทาเรื้อรังผ่านระบบปูนกรดลดความดันโลหิตสูง ด้วยการไดร์บิวามรุ้งร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารขณะนี้เวช</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในการโปรแกรมการไดร์บิวามรุ้งร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารขณะนี้เวช</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 10-15) ได้รับการฉีดยาบรรเทาเรื้อรังผ่านระบบปูนกรดลดความดันโลหิตสูง ด้วยการไดร์บิวามรุ้งร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารขณะนี้เวช</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในการโปรแกรมการไดร์บิวามรุ้งร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารขณะนี้เวช</li> </ul>
ครั้งที่ 10	3 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.	7	<p>ครั้งที่ 9 2 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.</p>
ครั้งที่ 11	9 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.	7	<p>ครั้งที่ 10 3 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.</p>

กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล				ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน คน	วัน เดือน ปี (เวลา)	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 12 10 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.	7			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 15-20) ได้รับการฉีดยา降压药 และประบูรณ์การรักษาผ่านการตรวจน้ำโลหิตสูง ตามการไดร์บิล ความรุนแรงไปทางหลังอย่างต่อเนื่องทั้งท้ายท้ายบริเวณผิวหนัง</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความรู้สึกปวดเมื่อยในกระเพาะอาหารมาก ต้องบันทุณิษ์ร่วมกับการออกกำลังกายตัวอย่างบ่อยๆ ทุกวัน</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาด้วยความดันโลหิตสูง การไดร์บิลความรุนแรงกับการออกกำลังกายตัวอย่างบ่อยๆ ทุกวัน</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง รายที่ 1 จาก 150/90 เหลือ 140/80</li> <li>รายที่ 2 จาก 154/95 เหลือ 140/90</li> <li>รายที่ 3 จาก 140/90 เหลือ 130/80</li> <li>รายที่ 4 จาก 147/98 เหลือ 141/87</li> <li>รายที่ 5 จาก 140/90 เหลือ 130/80</li> </ul>
ครั้งที่ 13 16 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.	7			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาด้วยความดันโลหิตสูง ไตรปรานะรุนแรงกับการออกกำลังกายตัวอย่างบ่อยๆ ทุกวัน</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง รายที่ 1 จาก 150/90 เหลือ 140/80</li> <li>รายที่ 2 จาก 154/95 เหลือ 140/90</li> <li>รายที่ 3 จาก 140/90 เหลือ 130/80</li> <li>รายที่ 4 จาก 147/98 เหลือ 141/87</li> <li>รายที่ 5 จาก 140/90 เหลือ 130/80</li> </ul>
ครั้งที่ 14 17 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.	7			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาด้วยความดันโลหิตสูง ไตรปรานะรุนแรงกับการออกกำลังกายตัวอย่างบ่อยๆ ทุกวัน</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง รายที่ 6 จาก 140/96 เหลือ 140/85</li> <li>รายที่ 7 จาก 160/97 เหลือ 152/95</li> <li>รายที่ 8 จาก 146/95 เหลือ 145/90</li> <li>รายที่ 9 จาก 154/95 เหลือ 140/90</li> <li>รายที่ 10 จาก 147/98 เหลือ 143/89</li> </ul>

กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล			ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	จำนวน คน	
ครั้งที่ 15 23 พ.ค.. 67 08.30-16.30 น.	7		<ul style="list-style-type: none"> <li>- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตทั้ง การไดร์บีความรุ่มแรงในการออกกำลังกายด้วยท่าทางบริหารยืดเส้น</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หัว 5 ราย มีความดันโลหิตดัง รายที่ 11 จาก 150/90 เหลือ 147/89</li> <li>รายที่ 12 จาก 152/100 เหลือ 138/86</li> <li>รายที่ 13 จาก 147/98 เหลือ 143/89</li> <li>รายที่ 14 จาก 154/95 เหลือ 140/90</li> <li>รายที่ 15 จาก 160/97 เหลือ 152/95</li> </ul>
ครั้งที่ 16 24 พ.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		<ul style="list-style-type: none"> <li>- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตทั้ง การไดร์บีความรุ่มแรงในการออกกำลังกายด้วยท่าทางบริหารยืดเส้น</li> <li>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หัว 5 ราย มีความดันโลหิตดัง รายที่ 16 จาก 150/90 เหลือ 150/90</li> <li>รายที่ 17 จาก 140/96 เหลือ 140/85</li> <li>รายที่ 18 จาก 145/90 เหลือ 140/90</li> <li>รายที่ 19 จาก 146/95 เหลือ 145/90</li> <li>รายที่ 20 จาก 140/90 เหลือ 139/90</li> </ul> <p>- รวมผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 10 รายไดร์บีความรุ่มแรงกับการออกกำลังกายด้วยท่าทางบริหารยืดเส้นที่รับการดูแล จำนวน 20 ราย</p> <p>- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีความดันโลหิตดัง จำนวน 20 ราย</p>

## 7. สรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

- 1) ผลออกัสบีบตัวน้ำ Faculty Practice มีผู้ป่วยความดันไม่ให้สูงที่ต้องการจัดการรักษา จำนวนทั้งสิ้น 20 ราย ค่าเฉลี่ยความดันโอดีติ Systolic หลังการปรับเปลี่ยนพัฒนาระบบฯ ค่า 141.8 mmHg ซึ่งลดลงจากก่อนการใช้อารมณ์ร้ายมาปรับเปลี่ยนพัฒนาระบบฯ ลงมาอยู่ที่ 148.1 mmHg และคาดคะเนถึง Diastolic หลังการใช้อารมณ์ร้ายก็ปรับเปลี่ยนพัฒนาระบบฯ ลงมาอยู่ที่ 82 mmHg ซึ่ง ลดลงจากก่อนการเข้าร่วมปรับเปลี่ยนพัฒนาระบบฯ ลงมาอยู่ที่ 94.25 mmHg
- 2) ทำการเข้าร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารตามแผนนิเวช ตามระยะเดือน จำนวนหนึ่งเดือน จำนวนหนึ่งเดือน 20 ราย
- 3) ได้ผลทักษะความเชี่ยวชาญในการจัดการรักษา ที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยภาวะความดันไม่พัฒนา เข้าร่วมการไดร์บค่าวิ่งร่วมกับการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารนิเวช

## 8. ปัญหา - อุปสรรค (ถ้ามี)

ติดตามผลการปฏิบัติงาน โทรศพ/ไลน์ ทุกวันเป็นเวลา 2-3 ครั้ง

9. แนวทางการพัฒนา/ ปรับปรุง  
1) เพิ่มจำนวนผู้เข้า用ความต้องให้สูง ที่นักศึกษาสนใจเพิ่มมากกว่าหรือ เท่ากับ 140/90 มม.บอร์ด

ลงชื่อ.....  
  
ผู้ปฏิบัติการCHEMY  
(นายพนิช นุ่นตระกูล)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)  
ตัวอย่าง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลศูนย์ฯ

ลงชื่อ.....  
  
ผู้ตรวจสอบ  
(นางสาวปารวรร มั่นคง)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลศูนย์ฯ  
ตัวอย่าง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลศูนย์ฯ

ลงชื่อ.....  
  
ผู้รับรอง  
(นางสาวปริญดา ศรีรัตนพิทักษ์)  
รองผู้อำนวยการต่างวิชาการ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัด