



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)
ประจำปีการศึกษา 2567

นายยุทธนา นุ่นละออง
สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีย์ ชัยนาท

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน

แบบเสนอแผนการพัฒนากิจการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์
(Faculty Practice of Individual Development Plan)

ตอนที่ 1 รายละเอียดการขอไปปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์

1. ชื่อ - สกุล นายยุทธนา นุ่นละออง ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงาน (การดูแลผู้ป่วยเฉพาะโรค)

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ที่คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม และการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน

3. ความเป็นมาและความสำคัญ

การควบคุมระดับความดันโลหิตในเลือดให้อยู่เกณฑ์ปกติของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก โดยเฉพาะในกลุ่มที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ยังต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเกิดขึ้น การควบคุมความดันโลหิตให้ดี เป็นสิ่งที่จำเป็นในผู้เป็นความดันโลหิตสูงทุกคน เพราะว่าการควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ซึ่งเป็นสาเหตุของทุพพลภาพและการเสียชีวิต ที่สำคัญ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตวาย และ โรคหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก โดยพบว่าผู้ป่วยที่มีระดับความดันโลหิตเพิ่มขึ้นทุก 20 มิลลิเมตรปรอทจะทำให้เกิดความเสี่ยงเพิ่ม มากขึ้น ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้แก่ การขาดความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงส่งผลให้มีการดูแลตนเองที่ไม่ดี ความเชื่อเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ ช่องทางพบบุคลากรทางการแพทย์ การเข้าถึงบริการสุขภาพ การมาตามนัด ซึ่งจากปัจจัยดังกล่าวพบว่า การให้ความรู้และการเสริมสร้างพฤติกรรม การดูแลผู้ป่วยส่งผลให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ป่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม และป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ จากการศึกษาของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พบว่า มีแนวโน้มของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น จากการทบทวนข้อมูลการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมค่าความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท ร้อยละ 56.05 ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยมีภาวะโรคร่วม ได้แก่ มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด (CVD Risk) ระดับปานกลางร้อยละ 17.20 โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้ขาดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนการปฏิบัติตนไม่เหมาะสมกับโรค ขาดความตระหนักในการควบคุมความดันโลหิตด้วยตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมและสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนำมาพัฒนาการพยาบาลแก่ผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับโดยกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้โรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันไม่ได้ การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ.2ส. (ด้านอาหารการออกกำลังกาย การจัดการความเครียดการงดดื่มสุรา การงดสูบบุหรี่) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ร่วมกับการติดตามการรับประทานยา การติดตามการมาตามนัด พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้มากกว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ซึ่งสอดคล้องกับมาตรการที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข คือ การลดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มประชากร การดำเนินงานเชิงรุกสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค โดยการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามหลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ 2ส. (เหล้า บุหรี่) ในการลดการเกิดโรคเรื้อรัง ซึ่ง อ.ที่ 1 คือ อาหารรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ ลดความหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้ไขมันซ้ำหลายๆ ครั้ง รับประทานอาหารหลากหลาย อ.ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย การออกกำลังกายให้แข็งแรงอายุยืน โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที และทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน อ.ที่ 3 คือ อารมณ์เลือกวิถีที่

ถนัด สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน ลดความเครียด มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ปลุกต้นไม้ พุดคุยพบปะกับเพื่อนเป็นต้น ส.ที่ 1 คือ ลดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ ส.ที่ 2 คือ ลดการดื่มสุรา การดื่มสุราทำให้ความดันโลหิตสูง เกิดโรคหัวใจ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญ ความรู้ ความสามารถในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี

5. วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดระดับค่าความดันโลหิต ซิสโตลิกและระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส

6. ระยะเวลา

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

7. แผนการดำเนินงาน

7.1 พบผู้อำนวยการและพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์

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

7.3 นำโปรแกรมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการรับรู้ พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ (คมขำ สุทธิ, 2567) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขในการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อภายใต้แนวคิด "ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์บูรณาการโรคไม่ติดต่อยุคไทยแลนด์ 4.0" (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2561) มาใช้ในการให้ความรู้กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ไม่ดี โดยใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือ

7.3.1 หลักการการบริโภคอาหาร 2:1:1 โดยใช้สื่อ กินเค็มแค่นี้ ไม่ป่วยการบริโภคอาหารตาม DASH DIET (Dietary Approaches to Stop Hypertension) สาธิตรูปแบบอาหารโซเดียมต่ำ โดยใช้เครื่องวัดระดับความเค็ม (Salt meter)

7.3.2 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

7.3.3 ให้ความรู้เรื่องอารมณ์และการจัดการความเครียด ผีกสมาธิ

7.3.4 ให้ความรู้เรื่องการดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการไม่สูบบุหรี่

7.3.5 ผู้ป่วยปฏิบัติตามกิจกรรม 3 อ 2 ส อย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา 1 เดือน

7.3.6 การติดตามและการประเมินผลโดยการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านและการ Tele-nursing
ประเมินความรู้หลังได้เรียนรู้และตรวจทางห้องปฏิบัติการหาระดับความดันโลหิตที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม

ลงชื่อ..........ผู้จัดทำแผน

(นายยุทธนา นุ่นละออง)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง

(นางสาวปาริวิร์ มั่นพัก)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
แบบรายงานผลการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ชำนาญการของอาจารย์ ประจำปีการศึกษา 2567
(Faculty Practice of Individual Development Report)

1. ชื่อ - นามสกุล นายยุทธนา นุ่นละออง ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)
2. สาขาวิชา การพยาบาลอนามัยชุมชน
3. กลุ่มเป้าหมาย (ผู้ป่วย/ผู้รับบริการ)

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม ซึ่งกลุ่มผู้ที่มีระดับความดันโลหิตที่ควบคุมไม่ได้ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีระดับความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ และได้รับการรักษาด้วยยาลดความดันมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี และมีระดับความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม และการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน
5. ระยะเวลาปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice)

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 – 16.00 น. ระหว่างเดือน มิถุนายน ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2567

6. ผลการดำเนินงานปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2567

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 1 6 มิ.ย 67 08.30-16.30 น.	7	1. ศึกษาสถานการณ์ วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้นร่วมค้นหาสาเหตุโดยประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโพธาราม ซึ่งกลุ่ม	- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 1-5) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 2 7 มิ.ย. 67 08.30-16.30 น.	7	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ไม่ดี หมายถึงผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีระดับความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ และได้รับการรักษาด้วยยาลดความดันมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี และมีระดับความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป	- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายชื่อ 5-10) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในการโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส
ครั้งที่ 3 13 มิ.ย 67 08.30-16.30 น.	7	2. คัดเลือกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี จำนวน 5 ราย 3. พุดคุยสร้างสัมพันธภาพ อธิบายถึงความสำคัญของการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และเชิญชวนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ที่พัฒนาโดย คมขำ สุทธิ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายชื่อ 10-15) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส
ครั้งที่ 4 14 มิ.ย 67 08.30-16.30 น.	7	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ที่พัฒนาโดย คมขำ สุทธิ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก 4. ให้การพยาบาลผู้ป่วยรายกรณี โดยเริ่มโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี ดังนี้	- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายชื่อ 15-20) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส
ครั้งที่ 5 20 มิ.ย 67 08.30-16.30 น.	7	4.1 กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้น (ครั้งที่ 1)รู้ไว้ ได้เปรียบร่วมค้นหาสาเหตุ พบแพทย์ ค่าความดันโลหิตจากการที่ผู้ป่วยมาตรวจตามแพทย์นัด ประเมินปัญหาร่วมกันวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถามโดยการสัมภาษณ์ พุดคุย ให้ความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง	- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง รายชื่อ 1 จาก 145/92 เหลือ 141/89 รายชื่อ 2 จาก 154/96 เหลือ 151/92 รายชื่อ 3 จาก 148/93 เหลือ 139/90

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
		ผลกระทบจากโรคแทรกซ้อน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	รายชื่อ 4 จาก 161/95 เหลือ 155/87 รายชื่อ 5 จาก 151/90 เหลือ 139/90
ครั้งที่ 6 21 มิ.ย 67 08.30-16.30 น.	7	4.2 กิจกรรมที่ 2 การให้ความรู้ - ปรับพฤติกรรม หลักการการบริโภคอาหาร 2:1:1 โดยใช้สื่อ กินเค็มแค่ไหน ไม่ป่วยการบริโภคอาหารตาม DASH DIET (Dietary Approaches to Stop Hypertension) สาธิตรูปแบบอาหารโซเดียมต่ำ โดยใช้เครื่องวัดระดับความเค็ม (Salt meter) - ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที - ให้ความรู้เรื่องอารมณ์และการจัดการความเครียด ผักสมาริ	- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง รายชื่อ 6 จาก 153/90 เหลือ 152/89 รายชื่อ 7 จาก 142/100 เหลือ 138/96 รายชื่อ 8 จาก 141/98 เหลือ 141/89 รายชื่อ 9 จาก 164/99 เหลือ 162/92 รายชื่อ 10 จาก 144/95 เหลือ 142/92
ครั้งที่ 7 27 มิ.ย 67 08.30-16.30 น.	7	- ให้ความรู้เรื่องการดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการไม่สูบบุหรี่โดยมีการทวนซ้ำและประเมินความรู้กลับ 4.3 กิจกรรม เยี่ยมผู้ป่วยต่อเนื่องที่บ้าน เพื่อติดตามการปฏิบัติและลงมือทำอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย รวมทั้งถาม ตอบ ในสิ่งที่สงสัย เป็นกิจกรรมการถาม ตอบประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ และการทวนกลับ 4.4 ติดตามการปฏิบัติและลงมือทำอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย โดยการ Tele-nursing ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือ application line	- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง รายชื่อ 11 จาก 140/96 เหลือ 140/85 รายชื่อ 12 จาก 160/97 เหลือ 152/95 รายชื่อ 13 จาก 146/95 เหลือ 145/90 รายชื่อ 14 จาก 154/95 เหลือ 140/90 รายชื่อ 15 จาก 147/98 เหลือ 143/89
ครั้งที่ 8 28 มิ.ย 67 08.30-16.30 น.	7		- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
		4.5 กิจกรรมที่ 4 การติดตามและการประเมินผล ประเมิน ความรู้หลังได้เรียนรู้โปรแกรม Post- test ระดับความดันโลหิต จากการ ที่ผู้ป่วยมาตรวจตามแพทย์นัดที่คลินิกความดันโลหิตสูง 4.6 การวิเคราะห์ผลความดันโลหิตสูง	รายชื่อ 16 จาก 151/92 เหลือ 150/89 รายชื่อ 17 จาก 144/91 เหลือ 142/90 รายชื่อ 18 จาก 146/93 เหลือ 140/90 รายชื่อ 19 จาก 151/93 เหลือ 141/87 รายชื่อ 20 จาก 144/98 เหลือ 140/90
ครั้งที่ 9 4 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายชื่อ 1-5) ได้รับการ จัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในโปรแกรมการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส
ครั้งที่ 10 5 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายชื่อ 5-10) ได้รับการ จัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในโปรแกรมการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส
ครั้งที่ 11 11 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายชื่อ 10-15) ได้รับการ จัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในโปรแกรมการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 12 12 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย (รายที่ 15-20) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านกระบวนการลดความดันโลหิตสูง ด้วยโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทุกรายให้ความร่วมมือในโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส
ครั้งที่ 13 18 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง - รายที่ 1 จาก 150/90 เหลือ 140/80 - รายที่ 2 จาก 154/95 เหลือ 140/90 - รายที่ 3 จาก 140/90 เหลือ 130/80 - รายที่ 4 จาก 147/98 เหลือ 141/87 - รายที่ 5 จาก 140/90 เหลือ 130/80
ครั้งที่ 14 19 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง - รายที่ 6 จาก 140/96 เหลือ 140/85 - รายที่ 7 จาก 160/97 เหลือ 152/95 - รายที่ 8 จาก 146/95 เหลือ 145/90 - รายที่ 9 จาก 154/95 เหลือ 140/90 - รายที่ 10 จาก 147/98 เหลือ 143/89

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 15 25 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง - รายที่ 11 จาก 150/90 เหลือ 147/89 - รายที่ 12 จาก 152/100 เหลือ 138/86 - รายที่ 13 จาก 147/98 เหลือ 143/89 - รายที่ 14 จาก 154/95 เหลือ 140/90 - รายที่ 15 จาก 160/97 เหลือ 152/95
ครั้งที่ 16 26 ก.ค. 67 08.30-16.30 น.	7		- นัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย มาวัดความดันโลหิตหลังร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ราย มีความดันโลหิตลดลง - รายที่ 16 จาก 150/90 เหลือ 150/90 - รายที่ 17 จาก 140/96 เหลือ 140/85 - รายที่ 18 จาก 145/90 เหลือ 140/90 - รายที่ 19 จาก 146/95 เหลือ 145/90 - รายที่ 20 จาก 140/90 เหลือ 139/90
รวมชั่วโมง ปฏิบัติการ พยาบาลตาม ความเชี่ยวชาญ	112		- รวมผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้รับการดูแลด้วยโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ที่ได้รับการดูแล จำนวน 20 ราย - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีความดันโลหิตลดลง จำนวน 20 ราย

7. สรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

- 1) ตลอดการปฏิบัติงาน Faculty Practice มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการจัดการรายกรณี จำนวนทั้งสิ้น 20 ราย ค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic หลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพบว่ามีค่า 144.7 mmHg ซึ่งลดลงจากก่อนการเข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งมีค่าความดันโลหิตอยู่ที่ 149.3 mmHg และค่าเฉลี่ย Diastolic หลังการเข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 94.8 mmHg ซึ่ง ลดลงจากก่อนการเข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 90.05 mmHg
- 2) มีการเข้าร่วมร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 สตามระยะเวลาที่กำหนด จำนวนทั้งสิ้น 20 ราย
- 3) ได้ฝึกทักษะความเชี่ยวชาญในการจัดการรายกรณี ที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูง เข้าร่วมร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส

8. ปัญหา - อุปสรรค (ถ้ามี)

ติดตามผลการปฏิบัติทาง โทรศัพท์/ไลน์ ทุกสัปดาห์ ในบางรายต้องติดตามสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

9. แนวทางการพัฒนา/ ปรับปรุง

- 1) เพิ่มจำนวนกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่มีความดันโลหิตมากกว่าหรือ เท่ากับ 140/90 มม.ปรอท

ลงชื่อ..........ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

(นายยุทธนา นุ่นละออง)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจสอบ

(นางสาวปารวีร์ มั่นพัก)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง

(นายวิสุทธิ์ โนจิตต์)

รองผู้อำนวยการด้านวิจัย และบริการวิชาการ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท