

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
กลุ่มวิชา พยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (faculty practice) ประจำปีการศึกษา 2566
ประเด็น การสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชนเขตเมือง

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 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุม
ไม่ได้ในชุมชนเขตเมือง
- อื่นๆ.....

5. วัตถุประสงค์/เป้าหมายการปฏิบัติการพยาบาลสร้างความเชี่ยวชาญ

5.1 จัดทำบันทึกข้อตกลงระหว่างวิทยาลัยฯ และศูนย์บริการสาธารณสุข 69 คันทนายาว ในการปฏิบัติการพยาบาลและการประเมินผลลัพธ์ทางการพยาบาล

5.2 ศึกษาข้อมูลสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชนสุขอนันต์ ร่วมกับศูนย์บริการสาธารณสุข 69 คันทนายาว เขตคันทนายาว กรุงเทพมหานคร

5.3 วางแผนและออกแบบกิจกรรมร่วมกับภาคีเครือข่ายในการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ชุมชนสุขอนันต์

5.4 ดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน

5.5 ประเมินภาวะสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้หลังเข้าร่วมกิจกรรม

5.6 จัดทำรายงานผลลัพธ์ทางการพยาบาล

5.7 เสนอโครงการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ในชุมชนเขตเมือง

5. แผนปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice Action Plan)

| วันที่/เวลา | จำนวน ชม | กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล | สถานที่/ ผู้รับบริการ | รายชื่อพยาบาล ชำนาญการ/APN |
|--|-------------|--|--|-------------------------------|
| 7,8 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 14 | - ศึกษาสถานการณ์ ข้อมูลสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงในชุมชน - รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลด้าน สุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงในชุมชน | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 14,15 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 14 | -ร่วมวางแผนและออกแบบกิจกรรม ร่วมกับภาคีเครือข่าย เพื่อ วางแผนและออกแบบกิจกรรมใน การสร้างเสริมสุขภาพป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 21,22 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 14 | - ออกแบบกิจกรรมการสร้างเสริม สุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน โดยนำ ข้อมูลที่ได้จากชุมชนและศึกษา งานวิจัยและการทบทวนเพิ่มเติม เพื่อออกแบบกิจกรรมในการสร้าง เสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชนดังนี้ - การให้ความรู้เรื่องโรคความดัน โลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อน การ ควบคุมโรค และการใช้ยา - การสร้างเสริมสุขภาพด้าน โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูง - การจัดการความเครียดด้วยสมาธิ บำบัดแบบ SKT - การออกกำลังกายแบบตารางเก้า ช่อง | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |

| วันที่/เวลา | จำนวน ชม | กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล | สถานที่/ ผู้รับบริการ | รายชื่อพยาบาล ชำนาญการ/APN |
|---|-------------|--|--|-------------------------------|
| 28 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 7 | ดำเนินงานการการสร้างเสริม สุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน ครั้งที่ 1 กิจกรรมประกอบด้วย - ประเมินภาวะสุขภาพ - ประเมินพฤติกรรมการดูแล สุขภาพ | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 4 พฤศจิกายน 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 7 | ดำเนินงานการการสร้างเสริม สุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน ครั้งที่ 2 กิจกรรมประกอบด้วย - การให้ความรู้เรื่องโรคความดัน โลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อน การ ควบคุมโรค และการใช้ยา - การสร้างเสริมสุขภาพด้าน โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูง ประกอบด้วย การ บรรยาย และการสาธิตการ ประกอบอาหารที่เหมาะสมกับโรค - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การ รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับ โรค | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 11 พฤศจิกายน 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 7 | ดำเนินงานการการสร้างเสริม สุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน ครั้งที่ 3 กิจกรรมประกอบด้วย - การสร้างเสริมสุขภาพทางจิต (สมาธิ ลดโรค) การบรรยายเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพทางจิต - กิจกรรมสาธิตการส่งเสริมสุขภาพ ทางจิตด้วยการฝึกสมาธิแบบSKT1 | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 18 พ.ย 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 7 | ดำเนินงานการการสร้างเสริม สุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน ครั้งที่ 4 กิจกรรมประกอบด้วย | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |

| วันที่/เวลา | จำนวน ชม | กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล | สถานที่/ ผู้รับบริการ | รายชื่อพยาบาล ชำนาญการ/APN |
|--|-------------|--|--|-------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - บรรยายเรื่องการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - สาธิตการออกกำลังกาย ตาราง 9 ช่อง - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกาย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการออกกำลังกาย | | |
| 25,26 พฤศจิกายน 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 14 | ติดตามการเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงปัญหา อุปสรรค และให้คำแนะนำเพิ่มเติม | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 2,3 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 14 | ติดตามการเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงปัญหา อุปสรรค และให้คำแนะนำเพิ่มเติม | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 9,10 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 14 | ติดตามการเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงปัญหา อุปสรรค และให้คำแนะนำเพิ่มเติม | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 16 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 7 | จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ <ul style="list-style-type: none"> - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ - กิจกรรม show and share การประกอบอาหารของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |
| 23 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | 7 | ประเมินผลการดำเนินงาน <ul style="list-style-type: none"> - ประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ - ร่วมประเมินผลกิจกรรม | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | พว.พรพรรณ แดงบัว |

| วันที่/เวลา | จำนวน ชม | กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล | สถานที่/ ผู้รับบริการ | รายชื่อพยาบาล ชำนาญการ/APN |
|-------------|-------------|---|--------------------------|-------------------------------|
| | | - นำผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ เพื่อ นำไปปรับปรุงแก้ไขในการ ดำเนินงาน และการจัดกิจกรรมใน ครั้งต่อไป | | |
| รวม | 126 | | | |

ขอรับรองว่า อาจารย์ กัญชิตา เสริมสินสิริ ได้ปฏิบัติ Faculty Practice ครบถ้วนตามตารางการปฏิบัติงาน

กัญชิตา เสริมสินสิริ

พรณภา เรืองกิจ

.....
(กัญชิตา เสริมสินสิริ)
อาจารย์

.....
(พรณภา เรืองกิจ)
รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ

รายงานผลลัพธ์การปฏิบัติความเชี่ยวชาญทางการพยาบาล
ชื่อ นางกัญชิตา เสริมสินสิริ ระยะเวลาการฝึกความเชี่ยวชาญ 18 วัน 126 ชั่วโมง
ปีการศึกษา 2566

ตามที่ ข้าพเจ้า นางกัญชิตา เสริมสินสิริ ตำแหน่ง อาจารย์ ได้รับอนุมัติให้เดินทางไปราชการเพื่อการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2566 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 ในประเด็นการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชนเขตเมือง

2. รายงานปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty practice)

| วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง) | หน่วยบริการ สุขภาพ | การดำเนินงานกิจกรรม | ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ /สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้ |
|---|--|--|--|
| 7,8 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | ชุมชนสุขอนามัย ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | - ศึกษาสถานการณ์ ข้อมูลสุขภาพและ พฤติกรรมสุขภาพของ ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงในชุมชน - รวบรวมและวิเคราะห์ ข้อมูลด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงใน ชุมชน | - ได้เรียนรู้กระบวนการการมีส่วนร่วมของ ชุมชนในการร่วมออกแบบกิจกรรมสร้างเสริม สุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน - เรียนรู้การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมา วิเคราะห์หาปัญหาความต้องการ - ได้ประเด็นปัญหาและความต้องการของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ประกอบไปด้วย 1) การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับ โรคเหมาะสมกับโรค 2) ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค 3) ขาดยา และปรับยาความดันโลหิตสูงด้วย ตนเอง 4) มีภาวะเครียด บางรายนอนไม่หลับ 5) ขาดแรงจูงใจในการควบคุมโรค |
| 14,15 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | ชุมชนสุขอนามัย ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | -ร่วมวางแผนและ ออกแบบกิจกรรมกับ ภาคีเครือข่าย เพื่อ วางแผนและออกแบบ กิจกรรมในการสร้าง เสริมสุขภาพผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงที่ ควบคุมไม่ได้ในชุมชน | -เรียนรู้กระบวนการจัดทำประชาคม และ สร้างกระบวนการ การมีส่วนร่วมของชุมชนใน การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในชุมชน |
| 21,22 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | ชุมชนสุขอนามัย ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | - ออกแบบกิจกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ในชุมชน โดย การศึกษางานวิจัยและ การทบทวน วรรณกรรม กิจกรรม ในการสร้างเสริม สุขภาพผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงที่ควบคุม ไม่ได้ในชุมชน | - ได้รูปแบบกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้มาจากปัญหา และความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยมี การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในแต่ละ สัปดาห์ ประกอบด้วย - การให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อนการควบคุมโรคและการใช้ยา - การสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง - การจัดการความเครียดด้วยสมาธิบำบัด แบบ SKT และ - การออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่อง |

| วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง) | หน่วยบริการ สุขภาพ | การดำเนินกิจกรรม | ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้ |
|---|--|--|--|
| <p>ครั้งที่ 1 28 ตุลาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. ครั้งที่ 2 4 พฤศจิกายน 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. ครั้งที่ 3 11 พฤศจิกายน 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. ครั้งที่ 4 18 พ.ย 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p> | <p>ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว</p> | <p>ดำเนินกิจกรรมสร้าง เสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1 - ประเมินภาวะสุขภาพ - ประเมินพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ครั้งที่ 2 กิจกรรม - การให้ความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อน การ ควบคุมโรค และการใช้ ยา - การสร้างเสริม สุขภาพด้านโภชนาการ สำหรับผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตประกอบด้วย การบรรยาย และการ สาธิตการประกอบ อาหารที่เหมาะสมกับ โรค การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์การ รับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับโรค ครั้งที่ 3 - การสร้างเสริม สุขภาพทางจิต (สมาธิ ลดโรค) การบรรยาย เรื่องการส่งเสริม สุขภาพทางจิต - กิจกรรมสั้นทางการ - กิจกรรมสาธิตการ ส่งเสริมสุขภาพทางจิต ด้วยการฝึกสมาธิแบบ SKT1</p> | <p>- เตรียมความรู้ด้านวิชาการในแต่ละหัวข้อ กิจกรรมอย่างเป็นระบบ และนำมาออกแบบ กิจกรรมเพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ เข้าร่วมกิจกรรม ได้นำไปปรับเปลี่ยน พฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม และสามารถ ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ โดยได้ใช้ แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองมา ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ - ได้พัฒนาองค์ความรู้ด้านวิชาการและ งานวิจัย โดยการศึกษาค้นคว้าเพื่อออกแบบ กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพให้มีความ สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของ กลุ่มเป้าหมาย - ชุมชนสุขมีรูปแบบการดำเนินกิจกรรมใน การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิต สูง - กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีการ ปรับเปลี่ยนสุขภาพที่ดีขึ้นเช่น เริ่มปรับการ ปรุงรสอาหาร ลดเค็ม ลดหวานและลดไขมัน เพิ่มการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง - พัฒนาทักษะให้กับแกนนำสุขภาพในชุมชน ในการสร้างเสริมสุขภาพเช่น การออกกำลังกาย แบบตารางเก้าช่อง</p> |

| วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง) | หน่วยบริการ สุขภาพ | การดำเนินกิจกรรม | ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้ |
|--|---|---|---|
| | | <p>ครั้งที่ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - บรรยายเรื่องการออกกำลังภายในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - สาธิตการออกกำลังกาย ตาราง 9 ช่อง - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกาย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการออกกำลังกาย | |
| <p>25,26 พฤศจิกายน 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p> <p>2,3 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p> <p>9,10 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p> | <p>ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการสาธารณสุข 69 คันทนายาว</p> | <p>ติดตามการเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงปัญหาอุปสรรค และให้คำแนะนำเพิ่มเติม</p> | <p>ได้ข้อมูลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคล</p> <p>- ได้แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละราย</p> |
| <p>16 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น.</p> | <p>ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการสาธารณสุข 69 คันทนายาว</p> | <p>จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ - กิจกรรม show and share การประกอบอาหารของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด | <ul style="list-style-type: none"> - เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ตรงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมกับโรค - พัฒนาการองค์ความรู้ด้านปัจจัยสู่ความสำเร็จของผู้เข้าร่วมกิจกรรม |

| วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง) | หน่วยบริการ สุขภาพ | การดำเนินกิจกรรม | ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้ |
|---|--|--|--|
| 23 ธันวาคม 2566 เวลา 08.30 – 16.30 น. | ชุมชนสุขอนันต์ ศูนย์บริการ สาธารณสุข 69 คันทนายาว | ประเมินผลการ ดำเนินงาน - ประเมินภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ - ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมประเมินผลตั้งแต่ ขั้นตอนการร่วม ออกแบบกิจกรรม จนถึงขั้นตอนการ ประเมินผล | ผลการดำเนินงาน จากการประเมินภาวะสุขภาพหลังเข้าร่วม กิจกรรมพบว่า - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และโรคความดัน โลหิตสูง และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการ ควบคุมโรคเพิ่มขึ้น และส่วนใหญ่สามารถ ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติได้ - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น เช่นเข้า ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแบบตารางเก้า ช่อง โดยการรวมกลุ่มในชุมชน - ชุมชนมีรูปแบบการดำเนินกิจกรรมในการ ส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ ควบคุมไม่ได้ในชุมชน ที่ได้จากการมีส่วนร่วม ของชุมชน |

3. ผลลัพธ์ของงานและความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้น

ผลลัพธ์ต่อผู้รับบริการ หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง

ผลลัพธ์ต่อผู้รับบริการ

- ชุมชนมีรูปแบบกิจกรรมที่เกิดจากการมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา ร่วมวางแผนออกแบบกิจกรรม ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน
- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการควบคุมโรค และสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้
- มีเครือข่ายในการรวมกลุ่มหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลในการดูแลสุขภาพภายในชุมชน เช่นกลุ่มออกกำลังกาย

ผลลัพธ์ต่อ หน่วยบริการสุขภาพ

ได้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ในชุมชนเขตเมือง ใช้เป็นต้นแบบในการปรับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยพฤติกรรมรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม รสหวาน และอาหารไขมันสูง พฤติกรรมออกกำลังกาย และพฤติกรรมรับประทานยา และสามารถปรับใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มโรคเรื้อรังอื่นได้

ความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้น

ได้เพิ่มพูน/พัฒนาความรู้ทักษะ/ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง มาออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่การค้นหาปัญหา ความต้องการ ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ และร่วมออกแบบบริการสุขภาพที่มีความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองมาออกแบบกิจกรรม เช่น การมีผู้นำต้นแบบมาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ตรงให้กับกลุ่มเป้าหมาย มีการติดตามเยี่ยมบ้าน เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นต้น

กัญชิตา เสริมสินสิริ

ลงชื่อ.....

(นางกัญชิตา เสริมสินสิริ)

ตำแหน่ง อาจารย์

ขอรับรองว่า นางกัญชิตา เสริมสินสิริ ได้ปฏิบัติ Faculty practice ครบถ้วนตามตารางการปฏิบัติงานและ ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์

กัญชิตา เสริมสินสิริ

.....
(กัญชิตา เสริมสินสิริ)

อาจารย์

พรณภา เรืองกิจ

.....
(พรณภา เรืองกิจ)

รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ