

แผนการพัฒนาศักยภาพของอาจารย์พยาบาล ปีการศึกษา 2565

ชื่อ-สกุล นางสาวพรรณพิไล สุทธนะ

ตำแหน่ง อาจารย์

วุฒิการศึกษา

1. ประกาศนียบัตรการพยาบาลศาสตร (เทียบเท่าปริญญาตรี) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ (2539)
2. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต การพยาบาลศึกษา (การพยาบาลเด็ก) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2545)

สาขา/วิชาที่รับผิดชอบ

1. การพยาบาลอนามัยชุมชน 2
2. ปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน 2

กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

รายบุคคล

- ☐ ทารกแรกเกิด ☐ เด็กและวัยรุ่น ☐ ผู้ใหญ่ ☐ ผู้สูงอายุ ☐ ผู้ป่วยจิตเวช ☐ หญิงตั้งครรภ์
- ☐ อื่น ๆ เช่น

รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- ☒ ครอบครัว ☐ กลุ่ม/ชุมชน ☐ อื่น ๆ เช่น

เลือกรูปแบบการทำ Faculty practice ของอาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลเลือกได้มากกว่า 1)

1. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยใน Acute & Critical Care Setting

- () 1. ให้ Direct Care หรือ Consultation
- () 2. พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

2. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยที่คลินิกผู้ป่วยนอก/Ambulatory Care Setting

ระบุสถานที่.....

- () 1. อาจารย์พยาบาลขยายบทบาทความเชี่ยวชาญ ปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหสาขาในคลินิกผู้ป่วยนอกโดยมีเป้าหมาย

เพื่อ

() การดูแลต่อเนื่องหลังจำหน่ายผู้ป่วยออกจากรพ. เพื่อการฟื้นฟูสภาพและการดำรงชีวิตปกติให้ได้เร็วที่สุด

() ควบคุมหรือลดปัญหาการกำเริบของโรคในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง (เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตวายเรื้อรัง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นต้น)

() ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ โดยการให้แนวทางหรือคำปรึกษา เกี่ยวกับการฝึกทักษะในการดำเนินชีวิต เช่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และการชะลอความเสื่อมในผู้สูงอายุ เป็นต้น

- () 2. อาจารย์พยาบาลจัดตั้งคลินิกการพยาบาลขึ้นเป็นการเฉพาะโดยใช้สถานที่และทรัพยากรของโรงพยาบาล

3. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยในระบบบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ

ระบุสถานที่...โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้าน

ถิ่น.....

- () 1. ให้การพยาบาลต่อเนื่องจากโรงพยาบาลถึงบ้านเพื่อป้องกันโรคกำเริบ หรือควบคุมให้โรคสงบให้อยู่ที่บ้านได้

นานที่สุด

- () 2. ให้การดูแลที่ต่อเนื่องเฉพาะโรค ดูแลระยะยาว และดูแลประคับประคองหรือระยะท้ายที่บ้าน

- () 3. ให้การดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิง ภาวะสมองเสื่อม ผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคองหรือระยะท้ายของชีวิต
- () 4. รักษาโรคเบื้องต้น
- (✓) 5. จัดการแก้ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย เช่น
- (✓) โรคเรื้อรังทางกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
 - () โรคเรื้อรังทางจิต ภาวะซึมเศร้า และโรคทางจิตเวช
 - () การจัดการพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อควบคุมอาการและป้องกันโรคกำเริบ
- () 6. จัดตั้งคลินิกการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ในรูปแบบ Private Practice

ระยะเวลา วันที่ 14 สิงหาคม – 14 กันยายน 2565 (จันทร์ อังคาร พุธ วันละ 6 ชั่วโมง) จำนวน 90 ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. แนวทางการจัดการผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
2. ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

ระยะยาว

ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

แผนการพัฒนาความเชี่ยวชาญอาจารย์สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน ปีการศึกษา 2565

ชื่อ สกุล	รูปแบบ การ พัฒนา ความ เชี่ยวชาญ	ความเชี่ยวชาญเรื่อง (What)	ชื่อหน่วยงาน บริการสุขภาพ (Where)	เป้าหมาย (เน้นการ เพิ่มพูน สมรรถนะ อาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ ป่วย)	พัฒนาความเชี่ยวชาญโดย (How) / ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลผลิต
นส.พรรณ พิไล สุทธนะ	การ พยาบาล อนามัย ชุมชน การดูแล ผู้ป่วย โรค เรื้อรังใน ชุมชน	การพยาบาล ผู้ป่วยโรค ความดันโลหิต สูงและ/หรือ เบาหวาน	ชื่อหน่วยงาน บริการสุขภาพ : โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลนาจักร อำเภอเมือง แพร่ จังหวัด แพร่ พยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน : นางเรณู รัชตานนท์	เพื่อเพิ่มความ เชี่ยวชาญการ พยาบาลผู้ป่วย โรคความดัน โลหิตสูงและ/ หรือเบาหวาน	1.ผู้ป่วยมี ความรู้และ ทักษะในการ ดูแลสุขภาพ ด้วยตนเอง 2.ผู้ป่วย สามารถควบคุม โรคได้	- วางแผนคัดเลือกเคสกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับพยาบาลในคลินิก NCD โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาจักร - ประสานงานกับ อสม. นัดหมายวัน เวลาการเยี่ยมบ้าน case กลุ่มเป้าหมาย - ติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อทบทวนความรู้ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - ค้นหาปัญหา อุปสรรค ปัจจัย ที่ผู้ป่วย โรคเรื้อรัง - ประชุมร่วมกับทีมในคลินิกเพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการ เยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (การให้ความรู้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยผู้ป่วย ผู้ดูแลในครอบครัว)	วันที่ 14 สิงหาคม – 14 กันยายน 2565 (จันทร์ อังคาร พุธ วัน ละ 6 ชั่วโมง) จำนวน 90 ชั่วโมง	-แนวทางการ จัดการผู้ป่วย โรคเรื้อรัง -ผู้ป่วยสามารถ ควบคุมโรคได้ ไม่มี ภาวะแทรกซ้อน

ชื่อ สกุล	รูปแบบ การ พัฒนา ความ เชี่ยวชาญ	ความเชี่ยวชาญเรื่อง (What)	ชื่อหน่วยงาน บริการสุขภาพ (Where)	เป้าหมาย (เน้นการ เพิ่มพูน สมรรถนะ อาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ ป่วย)	พัฒนาความเชี่ยวชาญโดย (How) / ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลผลิต
			พยาบาล วิชาชีพชำนาญ การ			- พัฒนาแนวทางการจัดการผู้ป่วยโรค เรื้อรังร่วมกับทีม		

รายงานผลการพัฒนาความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี แพร่ ปีการศึกษา 2565

1. ชื่อ-สกุล นางสาวพรรณพิไล สุทณะ ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลอนามัยชุมชน
2. เป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเรื้อรังทางกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง
3. ระยะเวลา นำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 14 สิงหาคม – 14 กันยายน 2565 (จันทร์ อังคาร พุธ วันละ 6 ชั่วโมง) จำนวน 90 ชั่วโมง

การให้บริการความ ความเชี่ยวชาญ/วันที่ เวลา / ชั่วโมง	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลการปฏิบัติการพยาบาล
การจัดการตนเองของ ผู้ป่วยและครอบครัว 15-17 ส.ค. 65 22-24 ส.ค. 65 29-31 ส.ค. 65 5-7 ก.ย. 66 12-14 ก.ย. 66 เวลา 9.00 -12.00 น. และ เวลา 13.00 - 16.00 น. (6ชม. /วัน)	1.ผู้ป่วยมีความรู้และทักษะ ในการดูแลสุขภาพด้วย ตนเอง 2.ผู้ป่วยสามารถควบคุม โรคได้	1. แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ ซักถามประวัติส่วนตัว ประวัติการเจ็บป่วย และ ตรวจร่างกาย 2.สอบถามการบริการที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่พยาบาล สอบถามความคาดหวังของการบริการที่ต้องการได้รับ จาก เจ้าหน้าที่พยาบาล 4. ประเมินปัญหา ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ และการสนับสนุนทางสังคม 5. ประเมินและส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วย และครอบครัว โดยใช้แนวคิด สบช.โมเดล ในการคัด กรองด้วยปิงปองจราจร 7 สี และให้คำแนะนำการ ปฏิบัติตัวของผู้ป่วย ด้วย 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก)	- ให้การพยาบาลผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง และ/หรือเบาหวานในชุมชน จำนวน 6 ราย หลังจากประเมินผลพบว่า 1. ผู้ป่วยและผู้ดูแลได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเอง ด้วย 3 อ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) 3 ลด (ลด เหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) 2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน ทุกราย ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา (ผู้รับบริการ สถานบริการสุขภาพ อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล)

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน สามารถควบคุมโรคได้
2. พัฒนาความรู้และทักษะการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน เพื่อนำมาใช้ในการสอนรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาล ครอบครัวและชุมชน 2 แก่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 และให้บริการวิชาการแก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาจักร อำเภอเมืองแพร่
3. ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความรู้และทักษะการจัดการตนเองดีขึ้น จึงสามารถนำแนวทางปฏิบัติในครั้งนี้ ไปขยายผลสู่ชุมชนอื่นต่อไป
4. ควรมีการพัฒนาตนเองเพิ่มเติมด้านการให้คำปรึกษาเรื่องการเลิกเหล้า

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....*พญ.ปิลา สุทนะ*.....

(นางสาวพรรณพิไล สุทนะ)

ตำแหน่ง อาจารย์

กรณีศึกษารายที่ 1 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 15 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, ADL, Genogram, และ ประเมิน2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยชายไทยอายุ 64 ปี อาชีพ: ไม่ได้ประกอบอาชีพ อยู่เฝ้าบ้านช่วยทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน และช่วยทำขนมไปขายที่ตลาดตอนเช้า มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง เป็นมา 2 ปี ตรวจคัดกรองโดย อสม. ตรวจวัดความดันโลหิตสูงเป็นประจำ ปัจจุบันรับยาลดความดันและตรวจวัดระดับความดันโลหิต ที่ รพ. สต.นาจักร มีอาการปวดศีรษะบ้างเป็นบางครั้ง ออกกำลังกายโดยการเดินแกว่งแขน ประมาณ 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ วันละ 10-15 นาที น้ำหนัก 65 kg. ส่วนสูง 170 cm. BMI = 22.49 kg/m ² BP= 149/84 mmHg PR= 88 bpm RR= 20 bpm รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ประเภทอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ ข้าว หรืออาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม อาหารทะเล ผักและผลไม้ ชอบทานอาหารรสชาติเค็ม ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ้างเป็นบางวัน ไม่สูบบุหรี่
ครั้งที่ 2 22 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยาจร 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น
ครั้งที่ 3 29 ส.ค. 67	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิต/กระตุ้นให้ผู้ป่วย ให้ออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ ออก	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
9.00-12.00 น.		กำลังกายด้วยการเดินแกว่งแขนอยู่แล้ว จึงเลือกวิธีการออกกำลังกายที่มีจำนวนท่าไม่มาก โดยใช้ SKT 1 เพื่อช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ และ ยังสามารถช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด - พูดคุยซักถามผู้ดูแล (ภรรยา) ในการประกอบอาหารลดเค็ม	- ผู้ดูแล (ภรรยา) มีความรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้นและจะประกอบอาหารโดยลดปริมาณผงปรุงรส
ครั้งที่ 4 5 ก.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย ทบทวนเรื่อง อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และ SKT 1	- ผู้ป่วยมีความรู้ในการจัดการความเครียด และเมื่อเกิดภาวะเครียดก็จะใช้วิธีการพูดระบายกับภรรยาและลูกสาว - ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้
ครั้งที่ 5 12 ก.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	-ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT 1 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ - ผู้ดูแลประกอบอาหารลดความเค็มลง พยายามลดปริมาณการใส่ผงปรุงรสในการทำอาหาร - BP=134/92 mmHg

กรณีศึกษารายที่ 2 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 15 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, Genogram, และประเมิน2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยชายไทยอายุ 63 ปี อาชีพ: ไม่ได้ประกอบอาชีพช่วยเหลืองาน โรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง และ alcoholism เป็นโรคความดันโลหิตสูง มา 5 ปี ปัจจุบันรับยาลดความดันและตรวจวัดระดับความดันโลหิต ที่ รพ.สต.นาจักร ไปรับการตรวจสุขภาพประจำทุกครั้ง ไปตามนัดของแพทย์เป็นประจำทุกครั้งอย่างสม่ำเสมอ น้ำหนัก 45 kg. ส่วนสูง 150 cm. BMI = 20 kg/m ² V/S: T= 36.3 °C BP= 131/90 mmHg. PR= 108 bpm RR =20 bpm รับประทานอาหารวันละ 1-2 มื้อ ประเภทอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ ข้าว หรืออาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม อาหารทะเล ผักและผลไม้ ไม่ค่อยทานอาหารเพราะมีภาวะติดสุราจึงทำให้ไม่ค่อยมีความอยากทานอาหาร ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำทุกวัน วันละ 1-2 ขวด ไม่สูบบุหรี่ ไม่ค่อยมีการออกกำลังกายเพราะเดินไม่ค่อยไหว
ครั้งที่ 2 22 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร และ ลดเหล้า)	- ผู้ป่วย รับฟังการทบทวนความรู้ สามารถตอบคำถามได้บ้าง บางคำถามก็จำไม่ได้ จึงให้ความรู้เพิ่มที่ ภรรยา เพราะเป็นผู้ดูแล - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ได้ประเมินผู้ป่วยเรื่องการลดเหล้า ผู้ป่วย ยิ้ม และเปลี่ยนประเด็นไปคุยเรื่องอื่น จึงได้พูดคุยกับภรรยา ให้ คอยสังเกตการณ์ดื่มว่าเพิ่มปริมาณ หรือไม่

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 3 29 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิต/กระตุ้นให้ผู้ป่วย ให้ออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยผู้สูงอายุ มีภาวะ alcoholism และเดินไม่ค่อยไหว จึงเลือกวิธีการออกกำลังกายที่มีจำนวนท่าไม่มาก โดยใช้ SKT 1-2 ช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด - พุดคุยซักถามผู้ดูแล เรื่องการลดปริมาณผงปรุงรส น้ำปลาในการประกอบอาหาร	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ทำท่าที่ 2 ได้ ไม่ถูกต้อง - ผู้ดูแล บอกว่า เวลาประกอบอาหาร ได้พยายามลดปริมาณการใส่ผงปรุงรส
ครั้งที่ 4 5 ก.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ได้ประเมินผู้ป่วยเรื่องการลดเหล้า ผู้ป่วย ยิ้ม และเปลี่ยนประเด็นไปคุยเรื่องอื่น จึงได้พุดคุยกับภรรยา ให้ คอยสังเกตการณ์ดื่มว่าเพิ่มปริมาณ หรือไม่
ครั้งที่ 5 12 ก.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT 1-2 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ทำท่าที่ 2 ได้ดีกว่าวันแรก ยังมีพฤติกรรมดื่มเหล้าเหมือนเดิม

กรณีศึกษารายที่ 3 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 16 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, ADL, Genogram, และ ประเมิน2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 74 ปี อาชีพ: ว่างงาน มีโรคประจำตัว คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง มา 30 ปี ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่ รพ.สต.นาจักร ปัจจุบันช่วยเหลือตัวเอง และทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ อยู่บ้านกับพี่สาว รายได้ที่ใช้ในการจุนเจือครอบครัวมาจากขายผลไม้ที่ปลูกเอง โดยฝากเพื่อนบ้านขาย และส่วนตัวผู้รับบริการมีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ น้ำหนัก 45 กิโลกรัม ส่วนสูง 138 เซนติเมตร BMI= 23.63 kg/m ² V/S: T= 36.6 °C BP=160/74 mmHg PR=88 bpm RR= 20 bpm DTX = 126 mg% ผู้ป่วย บอกว่า ต้มกาแฟสำเร็จรูปพร้อมกับคุกกี้เป็นประจำทุกเช้าวันละ 4 ซอง/วัน ประกอบอาหารประเภทผัด มีการปรุงรสอาหารด้วยเครื่องปรุงเป็นประจำ เช่น ผงชูรส ซอส ซีอิ๊ว น้ำปลา น้ำตาลรสดี เป็นต้น ประทานขนมปังเนยอบกรอบ ขนมจีน และข้าวเหนียวกับอาหารทุกมื้อ รับประทานผลไม้ เช่น กล้วย มะม่วง ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวมะม่วง
ครั้งที่ 2 23 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน - ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยาจร 7 สี	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง มากขึ้น

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		- แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลด น้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร สำหรับผู้ป่วย โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง)	
ครั้งที่ 3 30 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ และมีการทำงานบ้านเป็นประจำ - ทบทวนความรู้ และภาวะแทรกซ้อนจาก ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง และ โรคเบาหวาน , 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ ท่าที่ 2 ยังทำไม่ค่อยได้ - ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อน จากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด - ผู้ป่วยบอกว่า จะพยายามลดปริมาณการดื่มลง
ครั้งที่ 4 6 ก.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และ วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายาม แก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็น แ่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย - พูดคุยซักถามผู้ป่วย เรื่องการลดการดื่ม แอลกอฮอล์	- ผู้ป่วยบอกว่า ปกติ ไม่ได้เป็นคนเครียดง่าย หากมีเรื่องไม่สบายใจ ก็จะพูดคุยกับพี่สาว - ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ ท่าที่ 2 ทำได้ดีขึ้น

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 5 13 ก.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการ พยาบาลผู้ป่วย	-ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ทำที่ 1-2 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติ ได้ไม่ถูกต้อง	-ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายด้วย SKT ทำที่ 1-2 ได้ -ผู้ป่วยยังไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาล และความดันโลหิต ได้ BP=130/78 mmHg DTX = 156 mg% พฤติกรรมการกิน ยังไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ยังไม่สามารถลดการดื่ม กาแฟลงได้ ยังคงดื่มในปริมาณเท่าเดิม แต่งดรับประทานคุกกี้ได้ และยังรับประทานกล้วยในปริมาณมากต่อวัน

กรณีศึกษารายที่ 4 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 16 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, ADL, Genogram, และ ประเมิน 2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 85 ปี อาชีพ: ว่างงาน อาศัยอยู่กับลูกชาย สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เอง ออกกำลังกายด้วยการเดินบริเวณหน้าบ้าน ดูแลเรื่องอาหาร และทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง เป็นมา 10 ปี มีการรับยาอย่างต่อเนื่องที่ รพ.สต.นาจักร รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ BP = 148/90 mmHg ADL = 20 คะแนน น้ำหนัก 45 กิโลกรัม ส่วนสูง 152 เซนติเมตร BMI=19.48 kg/m ² V/S: T= 36.8 °C BP=130/79 mmHg PR=86 bpm RR= 20 bpm ดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำทุกวัน วันละ 2 ขวด/วัน ประกอบอาหารเองประเภทผัด มีการปรุงรสอาหารด้วยเครื่องปรุงเป็นประจำ เช่น ผงชูรส ซอส ซีอิ๊ว น้ำปลา น้ำตาล รสดี
ครั้งที่ 2 23 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง มากขึ้น

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		และไขมันในเลือดสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อาหาร)	
ครั้งที่ 3 30 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และ ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ ยังทำท่าที่ 2 ได้ ไม่ถูกต้อง -
ครั้งที่ 4 6 ก.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และ วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายาม แก้ปัญหาที่แก้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็น แง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ผู้ป่วยบอก ไม่เครียด เพราะลูกคอยดูแลเป็นอย่างดี ไม่มีทะเลาะ เบาะแว้งกัน ไม่มีปัญหาเรื่องรายได้ของครอบครัว
ครั้งที่ 5 13 ก.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการ พยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1-2 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติ ได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 ได้

กรณีศึกษารายที่ 5 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 17 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, Genogram, และประเมิน 2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 79 ปี อาชีพ: ไม่ได้ประกอบอาชีพ อยู่เฝ้าบ้าน ช่วยทำงานบ้านอาศัยอยู่กับบุตรสาว พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวแขนและขาปกติ มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นมา 15 ปี เคยรับยาที่โรงพยาบาลแพร์จากนั้นกลับมารับยาที่ รพ.สต.นาจักร - น้ำหนัก 45 กิโลกรัม ส่วนสูง 149 เซนติเมตร BMI=20.27 kg/m ² - V/S: T= 37 °C BP=130/70 mmHg PR=74 bpm RR= 18 bpm รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ประเภทอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ ข้าว เหนียวหรืออาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม อาหารทะเล ผักและผลไม้ อาหารโปรดคือตำป๋าลาย่าง ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายโดยแกว่งแขนและขาเป็นประจำทุกวัน วันละ 15-20 นาที
ครั้งที่ 2 24 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยาจร 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มากขึ้น

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 3 31 ส.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ และมีเวลาออกกำลังกายน้อย - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ทำท่าที่ 2-3 ได้ ไม่ถูกต้อง - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มากขึ้น แต่พฤติกรรมการประกอบอาหารปรุงอาหาร ยังไม่ปรับเปลี่ยน
ครั้งที่ 4 7 ก.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วย ไม่ค่อยเกิดภาวะเครียด ไม่มีทะเลาะเบาะแว้งกับลูกสาว มีอะไรก็พูดคุยกัน - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มากขึ้น แต่พฤติกรรมการประกอบอาหารปรุงอาหาร ยังไม่ปรับเปลี่ยน
ครั้งที่ 5 14 ก.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 2-3 ได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มากขึ้น แต่พฤติกรรมการประกอบอาหารปรุงอาหาร ยังไม่ปรับเปลี่ยน

กรณีศึกษารายที่ 6 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 17 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, Genogram, และประเมิน 2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยชายไทยอายุ 64 ปี อาชีพ: ไม่ได้ประกอบอาชีพ รายได้จากเงินเดือนผู้สูงอายุและเลี้ยงไก่และหอยขายบ้าง จำนวน 1000บาทต่อเดือน ทำหน้าที่หลัก คือ ฝ้าบ้านและทำกับข้าว ไม่มีปัญหาด้านการเงินพูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวแขนและขาปกติ มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นมา 15 ปี รับประทาน รพ.สต.นาจักร - น้ำหนัก 42 กิโลกรัม ส่วนสูง 150 เซนติเมตร BMI=18.67 kg/m ² - V/S: T= 36.3 °C BP=130/70 mmHg PR=84 bpm RR= 20 bpm DTX = 120 mg% รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน รับประทานผักเป็นส่วนใหญ่ และโปรตีน ไม่มีรับประทานอาหารรสจัด แต่มีการปรุงอาหารบ้าง หวานงดเค็ม ไม่ดื่มน้ำหวาน ทานอาหารที่มีรสจืดจะทำให้ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ โรคเบาหวานควรงดอาหารที่มีระดับน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายโดยปั่นจักรยานและเดินเป็นประจำทุกวัน วันละ 30 นาที
ครั้งที่ 2 24 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ให้กับผู้ป่วย - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		- แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลด น้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มากขึ้น
ครั้งที่ 3 31 ส.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 เนื่องจากผู้ป่วยมีการออกกำลังกาย โดยปั่นจักรยาน และเดินเป็นประจำทุกวัน - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และ ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มากขึ้น และพยายามควบคุม ลดหวาน ลดเค็ม แต่ ยังรับประทานกลุ่มคาร์โบไฮเดรต มาก
ครั้งที่ 4 7 ก.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และ วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายาม แก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็น แ่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และ ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วย ไม่ค่อยเกิดภาวะเครียด ไม่มีทะเลาะเบาะแว้งกับพี่ชาย และหลานชาย มีอะไรก็พูดคุยกัน และมีกลุ่มเพื่อนที่บ้านตรงกัน ข้าม ซึ่งเป็นร้านตัดผม ก็จะเดินข้ามไปนั่งคุยทุกวัน - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มากขึ้น
ครั้งที่ 5 14 ก.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการ พยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ - ผู้ป่วย งดหวานงดเค็ม ไม่ดื่มน้ำหวาน ทานอาหารที่มีรสจืดจะทำให้ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ โรคเบาหวานควรงดอาหารที่มี

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			ระดับน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน แต่ยังรับประทานกลุ่มคาร์โบไฮเดรต มาก