

แผนการพัฒนาศักยภาพของอาจารย์พยาบาล ปีการศึกษา 2566

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 ปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหสาขาในคลินิกผู้ป่วยนอกโดยมีเป้าหมายเพื่อ

() 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 หรือควบคุมให้โรคสงบให้อยู่ที่บ้านได้นานที่สุด

- () 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 28 สิงหาคม – 27 กันยายน 2566 (จันทร์ อังคาร พุธ วันละ 6 ชั่วโมง) จำนวน 90 ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. แนวทางการจัดการผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
2. ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

ระยะยาว

ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

แผนการพัฒนาความเชี่ยวชาญอาจารย์สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน ปีการศึกษา 2566

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 ตำบลทุ่งไธ้ง อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ พยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน : พว.ณัฐมา พรรณ โพธิ์คำ พยาบาล วิชาชีพชำนาญ การ	เพื่อเพิ่มความ เชี่ยวชาญการ พยาบาลผู้ป่วย โรคความดัน โลหิตสูงและ/ หรือเบาหวาน	1.ผู้ป่วยมี ความรู้และ ทักษะในการ ดูแลสุขภาพ ด้วยตนเอง 2.ผู้ป่วย สามารถควบคุม โรคได้	- วางแผนคัดเลือกเคสกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับพยาบาลในคลินิก NCD โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งไธ้ง - ประสานงานกับ อสม. นัดหมายวัน เวลาการเยี่ยมบ้าน case กลุ่มเป้าหมาย - ติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อทบทวนความรู้ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - ค้นหาปัญหา อุปสรรค ปัจจัย ที่ผู้ป่วย โรคเรื้อรัง - ประชุมร่วมกับทีมในคลินิกเพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการ เยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (การให้ความรู้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยผู้ป่วย ผู้ดูแลในครอบครัว)	วันที่ 28 สิงหาคม – 27 กันยายน 2566 (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
						- พัฒนาแนวทางการจัดการผู้ป่วยโรค เรื้อรังร่วมกับทีม		

รายงานผลการพัฒนาความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่ ปีการศึกษา 2566

1. ชื่อ-สกุล นางสาวพรรณพิไล สุทณะ ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลอนามัยชุมชน
2. เป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเรื้อรังทางกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง
3. ระยะเวลา นำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 28 สิงหาคม – 27 กันยายน 2566 (จันทร์ อังคาร พุธ วันละ 6 ชั่วโมง) จำนวน 90 ชั่วโมง

การให้บริการความ ความเชี่ยวชาญ/วันที่ เวลา / ชั่วโมง	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลการปฏิบัติการพยาบาล
การจัดการตนเองของ ผู้ป่วยและครอบครัว 28-30 ส.ค. 66 4-6 ก.ย. 66 11-13 ก.ย. 66 18-20 ก.ย. 66 25-27 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. ผู้ป่วยและผู้ดูแลได้รับการส่งเสริมการจัดการตนเอง ด้วย 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) 2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน ทุกรายไม่มีภาวะแทรกซ้อน

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา (ผู้รับบริการ สถานบริการสุขภาพ อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล)

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน สามารถควบคุมโรคได้
2. พัฒนาความรู้และทักษะการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน เพื่อนำมาใช้ในการสอนรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาล
อนามัยชุมชน 2 แก่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 และให้บริการวิชาการแก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสบสาย
3. ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความรู้และทักษะการจัดการตนเองดีขึ้น จึงสามารถนำแนวทางปฏิบัติในครั้งนี้ ไปขยายผลสู่ชุมชนต่อไป

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....*พรณพีโล สุทนะ*.....

(นางสาวพรณพีโล สุทนะ)

ตำแหน่ง อาจารย์

กรณีศึกษารายที่ 1 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 28 ส.ค. 66 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 79 ปี อาชีพ: รับจ้างเย็บผ้าอยู่ที่บ้าน มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง เป็นมา 16 ปี ปัจจุบันได้รับยาที่แพทย์สั่งจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบล ไปรับยาเป็นประจำทุก 3 เดือน ไม่เคยลืมรับประทานยา น้ำหนัก 57 kg. ส่วนสูง 150 cm. BMI = 25.33 kg/m ² แผลผล อ้วนระดับที่ 2 ADL = 20 คะแนน กลุ่มติดสังคม V/S: T= 36.4 °C BP= 144/71 - 158/80 mmHg PR= 70 bpm RR= 20 bpm ผู้ป่วยชอบรับประทานอาหารรสเค็มและรสเผ็ด ซึ่งการทำอาหารส่วนใหญ่ประกอบเองที่บ้าน ใช้ผักที่ตนปลูกมาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทแกงและต้มมากกว่าผัดและทอด และรับประทานผลไม้ตามฤดูที่บุตรสาวเลือกซื้อมาและกล้วยที่ปลูกเองที่บ้าน
ครั้งที่ 2 4 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง มากขึ้น

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 3 11 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิต/กระตุ้นให้ผู้ป่วย ให้ออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ และยังประกอบอาชีพเย็บผ้า เริ่มทำงาน เวลา 09.00 – 17.00 น. จึงเลือกวิธีการออกกำลังกายที่มีจำนวนท่าไม่มาก โดยใช้ SKT 1-2-3 ช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ (นงลักษณ์ กาศมณี, 2562; ภาณุเดช แก้วดี, 2566) และ SKT 1 ยังสามารถช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย (อภิญญา สี่ผึ้ง, 2566) - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด - พูดคุยซักถามผู้ดูแลในการประกอบอาหารลดเค็ม	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 ได้ - ผู้ดูแลประกอบอาหารลดความเค็มลง
ครั้งที่ 4 18 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ผู้ป่วยมีความรู้ในการจัดการความเครียด และที่เคยเกิดภาวะเครียดก็จะใช้วิธีการพูดระบายกับคนที่สนิทด้วย
ครั้งที่ 5 25 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT 1-2-3 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 ได้ - ผู้ดูแลประกอบอาหารลดความเค็มลง พยายามลดปริมาณการใส่ผงปรุงรสในการทำอาหาร

กรณีศึกษารายที่ 2 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 28 ส.ค. 66 13.00-16.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, Genogram, และประเมิน2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 56 ปี อาชีพ: แม่บ้าน มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นมา 5 ปี ปัจจุบันช่วยเหลือตัวเอง และทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่ รพ.สต.ทุ่งไผ่ น้ำหนัก 69 กิโลกรัม ส่วนสูง 152 เซนติเมตร BMI= 29.86 Kg/m ² V/S: T= 36.4 °C BP=148/78 mmHg PR=65 bpm RR= 20 bpm ผู้ป่วย ไม่ได้ควบคุมอาหาร และไม่ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน
ครั้งที่ 2 4 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง - ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น
ครั้งที่ 3 11 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิต/กระตุ้นให้ผู้ป่วยให้ออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จึงเลือกวิธีการออกกำลังกายที่มีจำนวนท่าไม่	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังทำท่าที่ 2 3 ได้ ไม่ถูกต้อง

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		มาก โดยใช้ SKT 1-2-3 ช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ (นงลักษณ์ กาศมณี, 2562; ภาณุเดช แก้วดี, 2566) และ SKT 1 ยังสามารถช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย (อภิญา สี่ผึ้ง, 2566) - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด - พุดคุยซักถามผู้ป่วย เรื่องการลดปริมาณผงปรุงรส น้ำปลาในการประกอบอาหาร	- ผู้ป่วย บอกว่า เวลาประกอบอาหาร ได้พยายามลดปริมาณการใส่ผงปรุงรส
ครั้งที่ 4 18 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ผู้ป่วยบอกว่า เวลาเกิดภาวะเครียดก็จะพูดระบายกับคนที่ในครอบครัว
ครั้งที่ 5 25 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT 1-2-3 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 ได้ - ผู้ป่วย บอกว่า จะพยายามควบคุมเรื่องการใส่เครื่องปรุงรส ผงชูรส รสดี ในอาหาร

กรณีศึกษารายที่ 3 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 29 ส.ค. 66 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 77 ปี อาชีพ: ทำสวน เลี้ยงหลาน มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง เป็นมา 5 ปี ปัจจุบันช่วยเหลือตัวเอง และทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่ รพ.สต.ทุ่งไหล้ง BP = 148/90 mmHg ADL = 20 คะแนน น้ำหนัก 49 กิโลกรัม ส่วนสูง 161 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 18.90 kg/m ² V/S: T= 36.4 °C BP=148/78 mmHg PR=92 bpm RR= 18 bpm สภาพจิตใจ ปกติ ยิ้มแย้ม คิดบวก ไม่มีความรู้สึกเศร้าหมอง ประเมิน 2 Q = negative ผู้ป่วยออกกำลังกายตอนเช้า โดยการเดิน ปั่นจักรยาน วันละ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ดื่มสุราประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ชอบดื่มกาแฟตอนเช้าทุกวัน
ครั้งที่ 2 5 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง มากขึ้น

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 3 12 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ และมีการออกกำลังกายเป็นประจำ - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด - พุดคุยซักถามผู้ป่วย เรื่องการลดการดื่มแอลกอฮอล์	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ร่วมกับการเดินและ ปั่นจักรยาน - ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด - ผู้ป่วยบอกว่า จะพยายามลดปริมาณการดื่มลง
ครั้งที่ 4 19 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย - พุดคุยซักถามผู้ป่วย เรื่องการลดการดื่มแอลกอฮอล์	- ผู้ป่วยบอกว่า ปกติ ไม่ได้เป็นคนเครียดง่าย เพราะมักจะสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน
ครั้งที่ 5 26 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ BP=140/78 mmHg

กรณีศึกษารายที่ 4 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 29 ส.ค. 66 13.00-16.00 น.	1.สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและครอบครัว 2.ประเมินภาวะสุขภาพครอบครัว 3.วางแผนการดูแลสุขภาพผู้ป่วย	- แนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ - รวบรวมข้อมูล ประเมินปัญหา ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน จาก INHOMESSS, ADL, Genogram, และ ประเมิน2Q, 9Q - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดูแลผู้ป่วย	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 81 ปี อาชีพ: ในปกครอง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆได้ด้วยตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร การล้างหน้าแปรงฟัน เป็นต้น มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง เป็นมา 15 ปี มีการรับยาอย่างต่อเนื่องที่โรงพยาบาลแพร่ BP = 148/90 mmHg ADL = 20 คะแนน น้ำหนัก 55 กิโลกรัม ส่วนสูง 157 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 22.31 kg/m ² V/S: T= 36.4 °C BP=154/79 mmHg PR=92 bpm RR= 18 bpm รับประทานข้าวเหนียว ทานอาหารประเภทน้ำพริก ผักนึ่ง แกงผักพื้นเมือง หมูทอด เป็นต้น รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยส่วนใหญ่มือซ้ายและมือเที่ยงบุตรสาวคนโตจะเป็นคนทำอาหารให้ทาน ส่วนในมือเียนจะซื้อจากตลาดสดหรือสั่งเดลิเวอรี่ ผู้ดูแลควบคุมอาหารไม่ให้รับประทานอาหารรสเค็ม
ครั้งที่ 2 5 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง มากขึ้น

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		- แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	
ครั้งที่ 3 12 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ถูกต้อง -
ครั้งที่ 4 19 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ผู้ป่วยบอก ไม่เครียด เพราะถูกหลานคอยดูแลเป็นอย่างดี ไม่มีทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่มีปัญหาเรื่องรายได้ของครอบครัว
ครั้งที่ 5 26 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1-2 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 ได้ -

กรณีศึกษารายที่ 5 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 30 ส.ค. 66 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 64 ปี อาชีพ: เย็บผ้า พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวแขนและขาปกติ มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นมา 9 ปี เคยรับยาที่โรงพยาบาลแพร์จากนั้นกลับมารับยาที่ รพ.สต.ทุ่งไธ้ง - ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ - มีอาการปวดคอ บ่า ไหล่ จาก การเย็บผ้า - เจาะเลือดปลายนิ้วก่อนรับประทานอาหาร (DTX) 271 mg/dl - เจาะเลือดปลายนิ้วหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง (DTX) 142 mg/dl - V/S BP 136/75 mmHg P 96 bpm จากการสอบถามเรื่องการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยบอกว่า ชอบอาหารประเภทผัด เช่น ผัดผักบุ้ง ผัดถั่วยาว เป็นต้น น้ำปู หน่อไม้เห็ดหอม ปลาหมึกแห้ง และชอบทานข้าวเหนียว ไม่ได้จำกัดปริมาณการรับประทาน และมีความเครียดบางครั้ง “ตอนนั้นฝนตกหนักน้ำท่วมบ้าน ปริมาณเกือบครึ่งเช้า ช่วงเวลาตี 2 นอนไม่หลับต้องลุกมาสูบน้ำออกจากบ้าน น้ำท่วมเนี่ย เครียดมากปวดร้าวไปทั่วหัวเลย”
ครั้งที่ 2 6 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยาจร 7 สี	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		- แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลด น้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง มากขึ้น
ครั้งที่ 3 13 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ และมีเวลาออกกำลังกายน้อย - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ถูกต้อง
ครั้งที่ 4 20 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย และครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย - ทบทวนความรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	- ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ คนในครอบครัวจึงกังวลเรื่องสุขภาพของผู้ป่วยกลัวได้ส่งต่อไปโรงพยาบาลแพร่ - ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ถูกต้อง
ครั้งที่ 5 27 ก.ย. 66 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยและญาติความกังวลเรื่องสุขภาพของผู้ป่วย กลัวได้ส่งต่อไปโรงพยาบาลแพร่ - ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ถูกต้อง

กรณีศึกษารายที่ 6 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 30 ส.ค. 66 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	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 85 ปี อาชีพ: ในปกครอง อาศัยอยู่กับลูกชาย สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆได้ด้วยตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร การล้างหน้าแปรงฟัน เป็นต้น มีโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวาน เป็นมา 15 ปี มีการรับยาอย่างต่อเนื่องที่โรงพยาบาลแพร่ - เจาะเลือดปลายนิ้วก่อนรับประทานอาหาร (DTX) 145 mg/dl น้ำหนัก 48 กิโลกรัม ส่วนสูง 152 เซนติเมตร BMI 20.78 kg/m ² V/S: T= 37 °C BP=118/61 mmHg PR=80 bpm RR= 18 bpm รับประทานอาหารที่ปรุงโดยบุตรชาย บางครั้งก็ทำด้วยตนเอง เช่น ข้าวต้ม ซึ่งรับประทานอาหารรสจัดเป็นหลัก ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเนื่องจากมีปัญหาเรื่องการเดิน
ครั้งที่ 2 6 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานให้กับผู้ป่วย - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยาจร 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรค และภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานมากขึ้น
ครั้งที่ 3 13 ก.ย. 66	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วย	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ถูกต้อง

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
13.00-16.00 น.		- ทบทวนความรู้เรื่องโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่ก็ยังมีผลเลือดเพิ่มให้รสเข้มข้นขึ้น
ครั้งที่ 4 20 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย - ทบทวนความรู้เรื่องโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยบอก มีอาการเครียดบ้าง ไม่มีทะเลาะเบาะแว้งกัน - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่ก็ยังมีผลเลือดเพิ่มให้รสเข้มข้นขึ้น
ครั้งที่ 5 27 ก.ย. 66 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 ได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่ก็ยังมีผลเลือดเพิ่มให้รสเข้มข้นขึ้น เพราะลูกชายรับประทานอาหารรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ครบทุกรส ในช่วงเยี่ยมบ้าน ไม่เจอลูกชาย เพราะ ออกไปทำงาน