

แผนการพัฒนาศักยภาพของอาจารย์พยาบาล ปีการศึกษา 2567

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 10,12,13,17,19,20,24,26,27 มิถุนายน - 1,3,4,8,11,12 กรกฎาคม 2567 วันละ 6 ชั่วโมง
จำนวน 90 ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1.แนวทางการจัดการผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ด้วย สบช.โมเดล

2.ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ด้วย สบช.โมเดล

ระยะยาว

ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

แผนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน ปีการศึกษา 2567

ชื่อ สกุล	รูปแบบการพัฒนา 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 ผู้ป่วยโรค เรื้อรังใน ชุมชน	การพยาบาล ผู้ป่วยโรค ความดันโลหิต สูงและ/หรือ เบาหวาน	ชื่อหน่วยงาน บริการสุขภาพ : โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลทุ่งไผ่ 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 ด้วย สบช. โมเดล 2.ผู้ป่วย สามารถควบคุม โรคได้	- วางแผนคัดเลือกเคสกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกับพยาบาลในคลินิก NCD โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งไผ่ - ประสานงานกับ อสม. นัดหมายวัน เวลาการเยี่ยมบ้าน case กลุ่มเป้าหมาย - ติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อทบทวนความรู้ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - ค้นหาปัญหา อุปสรรค ปัจจัย ที่ผู้ป่วย โรคเรื้อรัง - ประชุมร่วมกับทีมในคลินิกเพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการ เยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคเรื้อรัง - สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (การให้ความรู้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยผู้ป่วย ผู้ดูแลในครอบครัว) - พัฒนาแนวทางการจัดการผู้ป่วยโรค เรื้อรังร่วมกับทีม	วันที่ 10,12,13,17, 19,20,24,26, 27 มิถุนายน - 1,3,4,8,11,12 กรกฎาคม 2567 วันละ 6 ชั่วโมง จำนวน 90 ชั่วโมง	-แนวทางการ จัดการผู้ป่วย โรคเรื้อรัง -ผู้ป่วยสามารถ ควบคุมโรคได้ ไม่มี ภาวะแทรกซ้อน

รายงานผลการพัฒนาความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่ ปีการศึกษา 2567

1. ชื่อ-สกุล นางสาวพรรณพิไล สุทธนะ ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลอนามัยชุมชน
2. เป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเรื้อรังทางกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง
3. ระยะเวลาความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 10,12,13,17,19,20,24,26,27 มิถุนายน - 1,3,4,8,11,12 กรกฎาคม 2567 วันละ 6 ชั่วโมง
จำนวน 90 ชั่วโมง

การให้บริการความ เชี่ยวชาญ/วันที่ เวลา / ชั่วโมง	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลการปฏิบัติการพยาบาล
การจัดการตนเองของ ผู้ป่วยและครอบครัว 10,12,13 มิ.ย. 67 17,19,20 มิ.ย. 67 24,26,27 มิ.ย. 67 1,3,4 ก.ค. 67 8,11,12 ก.ค. 67 เวลา 9.00 -12.00 น. และ เวลา 13.00 - 16.00 น. (6 ชม. /วัน)	1.ผู้ป่วยมีความรู้และทักษะ ในการดูแลสุขภาพด้วย ตนเอง ด้วย สบช.โมเดล 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 ทุกราย ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา (ผู้รับบริการ สถานบริการสุขภาพ อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล)

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน สามารถควบคุมโรคได้
2. พัฒนาความรู้และทักษะการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ/หรือเบาหวาน ด้วย สบซ.โมเดล เพื่อนำมาใช้ในการสอนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน 2 แก่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 และให้บริการวิชาการแก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาจักร ตำบลสบสาย และพื้นที่ สอน.แม่จั่วะ
3. ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความรู้และทักษะการจัดการตนเองดีขึ้น จึงสามารถนำแนวทางปฏิบัติในครั้งนี้ ไปขยายผลสู่ชุมชนอื่นต่อไป

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....*พรณพีโล สุทนะ*.....

(นางสาวพรณพีโล สุทนะ)

ตำแหน่ง อาจารย์

กรณีศึกษารายที่ 1 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 10 มิ.ย. 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 73 ปี อาชีพ: ค้าขาย อาศัยอยู่กับสามี และลูกสาว มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง เป็นมา 16 ปี ปัจจุบันได้รับยาที่ รพ.แพร่ รับประทานยาสม่ำเสมอ ประเมิน ADL = 18 คะแนน ไม่มีภาวะพึ่งพิง V/S: T= 36.6 °C BP= 140/90 mmHg PR= 76 bpm RR= 20 bpm ประกอบอาหารแกง ต้ม อาหารพื้นเมืองเป็นส่วนใหญ่ รสชาติอาหารเค็ม ไม่เน้นรสเผ็ด รสหวานจัด ปัจจุบันมีอาการปวดหลังบริเวณช่วงล่าง มาจากการนั่งเก้าอี้ทำเดิมนานๆ ทำขนมขาย และไม่ค่อยออกกำลังกายไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่
ครั้งที่ 2 17 มิ.ย. 67 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 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น และจะลดการใส่ผงปรุงรสในการทำอาหาร
ครั้งที่ 3 24 มิ.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิต/กระตุ้นให้ผู้ป่วย ให้ออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ จึงเลือกวิธีการออกกำลังกายที่มีจำนวนท่าไม่มาก โดยใช้ SKT 1-2 ช่วยลดระดับความดันโลหิตได้	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 ได้ - ผู้ป่วยประกอบอาหารลดปริมาณการใส่เครื่องปรุงรส

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง , 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) - พูดคุยซักถามเรื่องการประกอบอาหาร ให้ลดปริมาณการใส่เครื่องปรุงรส	
ครั้งที่ 4 1 ก.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ผู้ป่วยไม่ภาวะเครียด ไม่มีปัญหาในครอบครัว
ครั้งที่ 5 8 ก.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	-ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT 1-2 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วย SKT ทำที่ 1-2 ได้ - ผู้ป่วยปรุงอาหาร โดยพยายามลดปริมาณการใส่ผงปรุงรสในการทำอาหาร

กรณีศึกษารายที่ 2 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 10 มิ.ย. 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	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 72 ปี อาชีพ: แม่บ้าน มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง เป็นมา 6 ปี ปัจจุบันช่วยเหลือตัวเอง และทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่ รพ.แพร่ น้ำหนัก 58 กิโลกรัม ส่วนสูง 150 เซนติเมตร BMI= 25.77 Kg/m ² V/S: T= 36.6 °C BP=148/88 mmHg PR=72 bpm RR= 18 bpm อาศัยอยู่กับสามี 2 คน แต่มีบุตรสาวที่อยู่บ้านใกล้เคียง จะเป็นคนที่คอยดูแลเรื่องอาหารและประกอบอาหารซึ่งส่วนมากจะประกอบอาหารด้วยตนเอง และมีชื่อมารับประทานบ้างเป็นบางครั้ง โดยปกติจะรับประทานอาหารประเภทต้ม โดยมักชอบรับประทานอาหารรสจืด ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า
ครั้งที่ 2 17 มิ.ย. 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)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น ปกติก็ไม่กินเค็ม และจะลดการกินขนมปังลง

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 3 24 มิ.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิต/กระตุ้นให้ผู้ป่วย ให้ออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จึงเลือกวิธีการออกกำลังกายที่มีจำนวนท่าไม่มาก โดยใช้ SKT 1-2-3 ช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ (นงลักษณ์ กาศมณี, 2562; ภาณุเดช แก้วดี, 2566) และ SKT 1 ยังสามารถช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย (อภิญญา สีสึ้ง, 2566) - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ถูกต้อง
ครั้งที่ 4 1 ก.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ผู้ป่วย ทราบวิธีการจัดการความเครียด และมีปัญหาอะไรก็จะคุยกับสามี และลูกสาว หลานสาวที่เป็นพยาบาลก็โทรมาคุยด้วยทุกอาทิตย์
ครั้งที่ 5 8 ก.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT 1-2-3 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 ได้

กรณีศึกษารายที่ 3 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 12 มิ.ย. 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 78 ปี อาชีพ: แม่บ้าน อาศัยอยู่กับลูกชาย มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เป็นมา 6 ปี ปัจจุบันช่วยเหลือตัวเอง และทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่ รพ.สต.ทุ่งไธ้ง น้ำหนัก 44 กิโลกรัม ส่วนสูง 153 เซนติเมตร BMI= 17.18 kg/m ² V/S: T= 37.0 °C BP=135/78 mmHg PR=80 bpm RR= 22 bpm สภาพจิตใจ ปกติ ยิ้มแย้ม คิดบวก ไม่มีความรู้สึกรำคาญ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่
ครั้งที่ 2 19 มิ.ย. 67 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 อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงและไขมันในเลือดสูง มากขึ้น
ครั้งที่ 3 26 มิ.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ และมีการออกกำลังกายเป็นประจำ	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ท่า 2-3 ยังทำไม่ได้ - ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
		- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยบอกว่า จะพยายามลดปริมาณการดื่มลง
ครั้งที่ 4 3 ก.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย - ให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT 1-2-3	- ผู้ป่วยบอกว่า ปกติเป็นคนเครียดง่าย ต่อไปจะลองใช้วิธีฝึกหายใจแบบท่าที่ 1 เพราะมีคนชวนไปวัดปฏิบัติธรรมแต่ตนเองห่วงบ้านไม่มีใครดูแล - ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 ได้
ครั้งที่ 5 11 ก.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1-2-3 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 ได้ BP=128/74 mmHg

กรณีศึกษารายที่ 4 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 12 มิ.ย. 67 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 72 ปี อาชีพ: ค้าขาย สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆได้ด้วยตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร การล้างหน้าแปรงฟัน เป็นต้น อาศัยอยู่กับลูกชาย 2 คน เปิดร้านขายเสื้อผ้า และร้านขายอาหาร ลูกชายมีอาชีพเป็น ไรด์เดอร์ ส่งอาหาร Delivery มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง เป็นมา 16 ปี มีการรับยาอย่างต่อเนื่องที่ รพ.สต.ทุ่งไผ่ น้ำหนัก 46 กิโลกรัม ส่วนสูง 150 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 20.44 kg/m ² V/S: T= 37.1 °C BP=138/72 mmHg PR=90 bpm RR= 18 bpm ผู้ป่วยเป็นคนปรุงอาหารเอง ยังกินรสหวาน มัน เค็ม ไม่ค่อยควบคุม ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่ได้ออกกำลังกาย
ครั้งที่ 2 19 มิ.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น และจะลดการปรุงอาหารให้ลดเค็ม

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 3 26 มิ.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ และไม่ค่อยมีเวลาต้องขายอาหาร - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ทำท่าที่ 2 ได้ ไม่ถูกต้อง
ครั้งที่ 4 3 ก.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	- ผู้ป่วยบอก ไม่เครียด เพราะลูกก็คอยดูแลเป็นอย่างดี ไม่มีทะเลาะเบาะแว้งกัน
ครั้งที่ 5 11 ก.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	- ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1-2 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 ได้ - ผู้ป่วยจะพยายามลดการปรุงอาหาร ไม่ให้เค็ม และจะใส่ผงปรุงรสให้น้อยลง ที่ทำไม่ค่อยได้ เพราะเป็นความเคยชินที่ทำอาหารขายให้ลูกค้า - BP=130/70 mmHg

กรณีศึกษารายที่ 5 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 13 มิ.ย. 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 77 ปี อาชีพ: แม่บ้าน ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร อาศัยอยู่กับบุตรสาว 2 คน พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวแขนและขาปกติ มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง เป็นมา 5 ปี เคยรับยาที่โรงพยาบาลแพร่จากนั้นกลับมารับยาที่ รพ.สต.ทุ่งไธสง -V/S BP 148/88 mmHg P 92 bpm จากการสอบถามเรื่องการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยบอกว่า กินได้ทุกอย่าง รสชาติ ก็พยายามลดเค็ม ไม่มีความเครียดลูกสาวมีงานทำรายได้เพียงพอ ลูกชายอยู่ต่างจังหวัดก็ส่งเงินมาให้ทุกเดือน
ครั้งที่ 2 20 มิ.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อ อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น
ครั้งที่ 3 27 มิ.ย. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2-3 เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในวัยสูงอายุ - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ถูกต้อง -

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 4 4 ก.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	-ผู้ป่วยไม่มีภาวะเครียด และจะฝึกทำ SKT ทำที่ 1 เพราะทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย
ครั้งที่ 5 12 ก.ค. 67 9.00-12.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	-ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ทำที่ 1-2-3 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	-ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ทำที่ 1-2-3 ได้ -ผู้ป่วยจะพยายามลดการปรุงอาหาร ไม่ให้เค็ม และจะใส่ผงปรุงรสให้น้อยลง -BP=134/78 mmHg

กรณีศึกษารายที่ 6 (15 ชม.)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 1 13 มิ.ย. 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	ครอบครัวผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 77 ปี อาชีพ: ค้าขาย อาศัยอยู่กับสามี 2 คน พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวแขนและขาปกติ มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง เป็นมา 13 ปี รับประทาน รพ.สต.ทุ่งไธสง น้ำหนัก 45 กิโลกรัม ส่วนสูง 145 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 21.34 kg/m ² V/S: T= 37.1 °C BP=138/72 mmHg PR=90 bpm RR= 18 bpm จากการสอบถามเรื่องการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยบอกว่า ประกอบอาหารกินเอง อาหารส่วนใหญ่เป็นประเภทแกง ใส่ปลาร้า และใส่เครื่องปรุงรส รสดี ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ มีอาการปวดศีรษะบ้าง ไม่สนใจที่จะควบคุมอาหาร บางวันก็จะดื่มกาแฟกับขนมปัง เพราะไม่มีเวลาต้องค้าขาย ไม่ออกกำลังกาย
ครั้งที่ 2 20 มิ.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 1	- ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแล - ให้ความรู้เรื่องการคัดกรองด้วย ปิงปองจรรยา 7 สี - แนะนำเรื่อง 3 อ 3 ลด (ลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดน้ำหนัก) สำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง (ในการเยี่ยมครั้งนี้ เน้น อาหาร)	- ผู้ป่วย มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง - ผู้ป่วยสามารถบอกกลุ่มสีของตนเองได้ - ผู้ป่วย มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น แต่ยังไม่ได้คิดที่จะปรับการปรุงอาหาร เพราะยังคิดว่า ถ้าไม่ใส่ปลาร้า หรือรสดี จะกินได้น้อยลง และไม่มีแรงทำงาน

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
ครั้งที่ 3 27 มิ.ย. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 2	- สอน/สาธิตการออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1-2 เนื่องจากผู้ป่วยไม่มีเวลา - ทบทวนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง, 3 อ 3 ลด	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ทำท่าที่ 2 ได้ ไม่ถูกต้อง -
ครั้งที่ 4 4 ก.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยและครอบครัว ครั้งที่ 3	- สอนวิธีการจัดการความเครียด โดย 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย	-ผู้ป่วย มีภาวะเครียด บางครั้งขายของได้น้อย หากมีปัญหา ก็จะช่วยกับสามี
ครั้งที่ 5 12 ก.ค. 67 13.00-16.00 น.	- ประเมินผลปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย	-ประเมินความรู้ และให้สาธิตการออกกำลังกายแบบ SKT ท่าที่ 1-2 รวมทั้งทบทวนซ้ำในเรื่องที่ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง	-ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การออกกำลังกายด้วย SKT ท่าที่ 1 ได้ แต่ยังไม่ทำท่าที่ 2 ได้ไม่สมบูรณ์ -ผู้ป่วยจะพยายามลดการปรุงอาหาร จะใส่น้ำปลาร้า และรสดีให้น้อยลง -BP=135/75 mmHg