



แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

รายบุคคล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ วิไลวรรณ บุญเรือง

ตำแหน่ง อาจารย์ ระดับ ชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

ภาควิชา การพยาบาลจิตเวช

1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/
ฉุกเฉิน

การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช

การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต

การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน

การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง

การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย

การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัด
พิเศษ

การพยาบาลผดุงครรภ์

อื่น ๆ (ระบุ).....:

2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

2.1 รายบุคคล

ทารกแรกเกิด

เด็กและวัยรุ่น

ผู้ใหญ่

ผู้สูงอายุ

ผู้ป่วยจิตเวช

หญิงตั้งครรภ์

อื่น ๆ เช่น ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียด(วัยผู้ใหญ่/สูงอายุ)ในชุมชนในเขต

รับผิดชอบของ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จังหวัด

2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

ครอบครัว

กลุ่ม/ชุมชน.....:

อื่น ๆ เช่น

3 สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

3.1 โรงพยาบาลระบุ

- หอผู้ป่วย ระบุ
- คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ

3,2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ
- โรงเรียน
- Home Health Care /Hospice Care...ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จัหวางาม
- ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย
- ศูนย์ผู้สูงอายุ
- อื่น ๆ (ระบุ)

4 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- Direct care
- Consultation
- พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล
- อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียด (วัยผู้ใหญ่/สูงอายุ) ในชุมชน

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...

ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท (วัยผู้ใหญ่/สูงอายุ)ในชุมชน

หลักการและเหตุผล

จากการถอดบทเรียนการดูแลญาติผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ในชุมชนในเขตรับผิดชอบของ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จัหวางาม พบว่า ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและภาวะภาระการดูแล (Caregiver's Burden) เนื่องจากต้องเผชิญความเครียดวิตกกังวล และเหนื่อยล้าทางกายและใจอย่างต่อเนื่อง สาเหตุมาจากภาระการดูแลที่หนัก, ความเรื้อรังของโรค, การต้องรับมือกับพฤติกรรมของผู้ป่วย, การขาดการสนับสนุนทางสังคม, และการตีตราผู้ป่วย ผู้ดูแลมักรู้สึกว่าการดูแลผู้ป่วยจิตเวชเป็นภาระที่หนัก การเผชิญกับอาการที่ไม่คงที่ของผู้ป่วย ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเครียดและความวิตกกังวลสูง และมีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้า และผู้ดูแลต้องใช้วิธีการเผชิญความเครียดและการปรับตัวที่เหมาะสม เพื่อรักษาสุขภาพจิตและความสามารถในการดูแลผู้ป่วย เนื่องจาก

ต้องรับผิดชอบในการดูแลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้ดูแลเอง การรับมือทำได้โดย การดูแลสุขภาพใจตนเอง, ขอความช่วยเหลือจากครอบครัวและเครือข่ายสนับสนุน, ทำความเข้าใจธรรมชาติของโรค, ลดความคาดหวัง, เข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน, และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหากมีอาการที่ต้องได้รับการดูแล

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนารูปแบบการดูแลญาติผู้ดูแลผู้ป่วย เริ่มโดยนำ แบบคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (11Q) สุข.โมเดล มาเป็นแนวทางในการดูแลญาติผู้ดูแลต่อไป

คำจำกัดความ

1. ผู้ป่วยโรคจิตเภท หมายถึง โรคทางจิตใจที่มีความผิดปกติด้านความคิดเป็น ลักษณะเด่น ทำให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรมและการรับรู้ที่ผิดปกติจากคนปกติทั่วไป มีอาการต่อเนื่องกันนาน 6 เดือน ขึ้นไป

2. การดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน หมายถึง กิจกรรมการดูแลผู้ป่วยจิตเภทของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตในครอบครัว เช่น สามี ภรรยา บุตร หลาน ญาติ เพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นและอาการไม่กำเริบ ได้แก่ การดูแลให้ได้รับยาต่อเนื่อง การเฝ้าระวังและจัดการปัจจัยเสี่ยงต่อการกำเริบ ส่งเสริมปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3. ภาวะซึมเศร้าของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท หมายถึง อาการทางจิตใจและอารมณ์ด้านลบ เช่น รู้สึกโศกเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า หมดความสนใจในสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบ เกิดจากความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้ความพยายามและพลังงานมาก อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟและความโดดเดี่ยวทางสังคม. ภาวะซึมเศร้าของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท หมายถึง อาการทางจิตใจและอารมณ์ด้านลบ เช่น รู้สึกโศกเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า หมดความสนใจในสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบ เกิดจากความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้ความพยายามและพลังงานมาก อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟและความโดดเดี่ยวทางสังคม.

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่บ้าน (วัยผู้ใหญ่/สูงอายุ) ในชุมชน ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จีวังม

ระยะเวลา กรกฎาคม 2568 - มิถุนายน 2569 จำนวน 124 ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทมีความรู้และสามารถป้องกันและจัดการกับภาวะซึมเศร้าของตนเองในการดูแลผู้ป่วยได้(วัยผู้ใหญ่/สูงอายุ)

ระยะยาว

1. ผู้ป่วยโรคจิตเภทได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ลดการกลับเข้ารับการรักษาซ้ำในโรงพยาบาล

จิตเวช

2. งานวิจัย การพัฒนารูปแบบการจัดการภาวะซึมเศร้าของญาติในการดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน : กรณีศึกษาสถานีนอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จั๊วงาม ตำบลจั๊วงาม อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิติถ์

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
4 ก.ค. 2568 (3 ชม.) (09.00-12.00 น.)	ประชุมวางแผนร่วมกับเจ้าหน้าที่ สถานี อนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จั๊วงามเพื่อคัดเลือก กลุ่มเป้าหมาย (จำนวน 10 เคส)	สถานีอนามัยเฉลิม พระเกียรติ 60 พรรษา นวมินทราชินี จั๊วงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุดรดิติถ์	- บันทึกการ ประชุม - แผนการเยี่ยม บ้าน
ครั้งที่ 1 8 ก.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	- สร้างสัมพันธภาพกับญาติผู้ดูแลผู้ป่วย - ประเมินแบบคัดกรอง/ประเมินโรค ซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (11Q) สบช.โมเดล ของญาติที่ดูแล ผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน (เคสที่ 1)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีจั๊วงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุดรดิติถ์	- บันทึกการ เยี่ยมบ้าน - แผนการให้ สุขภาพจิต ศึกษา
ครั้งที่ 2 11 ก.ค. 2567 (3 ชม.) (13.00-16.00 น.)	- สร้างสัมพันธภาพกับญาติผู้ดูแลผู้ป่วย - ประเมินแบบคัดกรอง/ประเมินโรค ซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (11Q) สบช.โมเดล ของญาติที่ดูแล ผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน (เคสที่ 2)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีจั๊วงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุดรดิติถ์	- บันทึกการ เยี่ยมบ้าน - แผนการให้ สุขภาพจิต ศึกษา
ครั้งที่ 3 18 ก.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	- สร้างสัมพันธภาพกับญาติผู้ดูแลผู้ป่วย - ประเมินแบบคัดกรอง/ประเมินโรค ซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (11Q) สบช.โมเดล ของญาติที่ดูแล ผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน (เคสที่ 3)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีจั๊วงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุดรดิติถ์	- บันทึกการ เยี่ยมบ้าน - แผนการให้ สุขภาพจิต ศึกษา

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 4 21 ก.ค. 2568 (3 ชม.) (13.00-16.00 น.)	- สร้างสัมพันธภาพกับญาติผู้ดูแลผู้ป่วย - ประเมินแบบคัดกรอง/ประเมินโรค ซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (11Q) สบช.โมเดล ของญาติที่ดูแล ผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน (เคสที่ 4)	บ้านผู้ป่วยสถานีนอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต.ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกการ เยี่ยมบ้าน - แผนการให้ สุขภาพจิต ศึกษา
ครั้งที่ 5 25 ก.ค. 2568 (4 ชม.)	- สร้างสัมพันธภาพกับญาติผู้ดูแลผู้ป่วย - ประเมินแบบคัดกรอง/ประเมินโรค ซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (11Q) สบช.โมเดล ของญาติที่ดูแล ผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน (เคสที่ 5)	บ้านผู้ป่วยสถานีนอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต.ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกการ เยี่ยมบ้าน - แผนการให้ สุขภาพจิต ศึกษา
ครั้งที่ 6 1 ส.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	- สร้างสัมพันธภาพกับญาติผู้ดูแลผู้ป่วย - ประเมินแบบคัดกรอง/ประเมินโรค ซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (11Q) สบช.โมเดล ของญาติที่ดูแล ผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน (เคสที่ 6)	บ้านผู้ป่วยสถานีนอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต.ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกการ เยี่ยมบ้าน - แผนการให้ สุขภาพจิต ศึกษา
ครั้งที่ 7 8 ส.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า และการป้องกัน (เคสที่ 1)	บ้านผู้ป่วยสถานีนอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต.ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 1)
ครั้งที่ 8 15 ส.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า และการป้องกัน (เคสที่ 2)	บ้านผู้ป่วยสถานีนอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต.ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 2)
ครั้งที่ 9 22 ส.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า และการป้องกัน (เคสที่ 3)	บ้านผู้ป่วยสถานีนอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต.ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 3)

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 10 29 ส.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า และการป้องกัน (เคสที่ 4)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 4)
ครั้งที่ 11 5 ก.ย. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า และการป้องกัน (เคสที่ 5)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 5)
ครั้งที่ 12 12 ก.ย. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า และการป้องกัน (เคสที่ 6)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 6)
ครั้งที่ 13 19 ก.ย. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) และ การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) (เคสที่ 1)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ สอนทักษะ คลายเครียด ศึกษา (เคสที่ 1)
ครั้งที่ 14 26 ก.ย. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) และ การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) (เคสที่ 2)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ สอนทักษะ คลายเครียด ศึกษา (เคสที่ 2)
ครั้งที่ 15 3 ต.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) และ การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) (เคสที่ 3)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ สอนทักษะ คลายเครียด ศึกษา (เคสที่ 3)
ครั้งที่ 16 10 ต.ค. 2568	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการหายใจลึก ๆ (Deep	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังม	- บันทึกผลการ สอนทักษะ

(4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	Breathing) และ การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) (เคสที่ 4)	ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	คลายเครียด ศึกษา (เคสที่ 4)
ครั้งที่ 17 17 ต.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) และ การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) (เคสที่ 5)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ สอนทักษะ คลายเครียด ศึกษา (เคสที่ 5)
ครั้งที่ 18 21 พ.ย. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) และ การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) (เคสที่ 6)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ สอนทักษะ คลายเครียด ศึกษา (เคสที่ 6)
ครั้งที่ 19 15 ธ.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการมองโลกในแง่บวก (Positive Thinking) (เคสที่ 1 -2)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา(เคสที่ 1- 2)
ครั้งที่ 20 22 ธ.ค. 2568 (4 ชม.) (13.00-17.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการมองโลกในแง่บวก (Positive Thinking) (เคสที่ 3-4)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 3-4)
ครั้งที่ 21 26 ธ.ค. 2568 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยฝึกการมองโลกในแง่บวก (Positive Thinking) (เคสที่ 5-6)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 5-6)
ครั้งที่ 22 5 ม.ค. 2569 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนวิธีการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การ เดินเร็ว โยคะ หรือยืดกล้ามเนื้อ (เคสที่ 1)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 1)

ครั้งที่ 23 9 ม.ค. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การ เดินเร็ว โยคะ หรือยืดกล้ามเนื้อ (เคสที่ 2)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 2)
ครั้งที่ 24 2 ก.พ. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การ เดินเร็ว โยคะ หรือยืดกล้ามเนื้อ (เคสที่ 3)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 3)
ครั้งที่ 25 6 ก.พ. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การ เดินเร็ว โยคะ หรือยืดกล้ามเนื้อ (เคสที่ 4)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 4)
ครั้งที่ 26 23 ก.พ. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การ เดินเร็ว โยคะ หรือยืดกล้ามเนื้อ (เคสที่ 5)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 5)
ครั้งที่ 27 27 ก.พ. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การ เดินเร็ว โยคะ หรือยืดกล้ามเนื้อ (เคสที่ 6)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 6)
ครั้งที่ 28 2 มี.ค. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยขอความช่วยเหลือและพูดคุยกับคน ใกล้ชิด (เคสที่ 1-3)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 1-3)
ครั้งที่ 29 6 มี.ค. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)	สอนทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยขอความช่วยเหลือและพูดคุยกับคน ใกล้ชิด (เคสที่ 4-6)	บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินีวังม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์	- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 4-6)

<p>ครั้งที่ 30 9 มี.ค. 69 (3 ชม.) (08.00-12.00 น.)</p>	<p>สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยหาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ ชอบ (เคสที่ 1-2) ถอดบทเรียนเพื่อประเมินผลการให้ สุขภาพจิตศึกษาและส่งต่อเคสเพื่อการ ดูแลอย่างต่อเนื่อง (เคสที่1-2)</p>	<p>บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์</p>	<p>- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 1-2) -แบบการสรุป กรณีศึกษา</p>
<p>ครั้งที่ 31 13 มี.ค. 69 (3 ชม.) (08.00-12.00 น.)</p>	<p>สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยหาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ ชอบ (เคสที่ 3-4) ถอดบทเรียนเพื่อประเมินผลการให้ สุขภาพจิตศึกษาและส่งต่อเคสเพื่อการ ดูแลอย่างต่อเนื่อง (เคสที่3-4)</p>	<p>บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์</p>	<p>- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 3-4) -แบบการสรุป กรณีศึกษา</p>
<p>ครั้งที่ 32 16 มี.ค. 69 (4 ชม.) (08.00-12.00 น.)</p>	<p>สอนวิธีการการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ด้วยหาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ ชอบ (เคสที่ 5-6) ถอดบทเรียนเพื่อประเมินผลการให้ สุขภาพจิตศึกษาและส่งต่อเคสเพื่อการ ดูแลอย่างต่อเนื่อง (เคสที่ 5-6)</p>	<p>บ้านผู้ป่วยสถานีอนามัย เฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทรราชินีวังงาม ต. ท่าเสา อ.เมือง จ. อุตรดิตถ์</p>	<p>- บันทึกผลการ ให้สุขภาพจิต ศึกษา (เคสที่ 4-6) -แบบการสรุป กรณีศึกษา</p>

ลงชื่อ *กัลยาณิศา บุญเรือง* ผู้ปฏิบัติ
(นางสาววิไลวรรณ บุญเรือง)

ลงชื่อ.....

ผู้รับรอง

(.....ผศ. สิตานันท์ ศรีใจวงศ์.....)

(รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ)

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน

(ผศ. ดุจเดือน เขียวเหลือง)

ผู้อำนวยการ