

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
แผนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2568

1. ชื่อ-สกุล นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม ตำแหน่ง อาจารย์ สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 1

2. เลขที่ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ 4511081705 วันที่หมดอายุ23 ธันวาคม 2570.....

3. เป้าหมายการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ผ่านการดูแลแบบองค์รวมและต่อเนื่องในชุมชน

4. จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติการพยาบาล

เพื่อป้องกันและชะลอการดำเนินโรคจากภาวะก่อนเบาหวานไปสู่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มเสี่ยงในชุมชน โดยใช้การพยาบาลแบบองค์รวมที่ผสมผสานความรู้ทางคลินิกเข้ากับบริบทวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของผู้รับบริการ ผ่านการประเมินความเสี่ยง การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่องในชุมชน เพื่อให้ผู้รับบริการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืน

5. สถานที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อำเภอมือเมือง จังหวัดมหาสารคาม

6. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ วันที่ 6-22 ตุลาคม 2568

ลงชื่อ

(...นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม...)

ผู้เสนอ

วันที่

ลงชื่อ.....

(.....ผศ.นิตยา กออิสรานูภาพ.....)

ผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่

วันที่

ลงชื่อ

(.....ดร.สุปิยา วิริไฟ))

รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ

วันที่

ลงชื่อ

(.....ผศ. กิตติศักดิ์ ไกรจันทร์.....)

รองผู้อำนวยการด้านบริหารและยุทธศาสตร์

วันที่

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ภาควิชา การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 1

แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2568

ประเด็น การปฏิบัติการพยาบาลในการดูแลผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานแบบองค์รวมในชุมชน

หัวข้อ การดูแลผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานแบบองค์รวมในชุมชน

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรมที่ดำเนินการ	จำนวน ชั่วโมง	ผู้ปฏิบัติ	สถานที่
วันที่ 6 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ...1... ศึกษาข้อมูลความเสี่ยงและติดตามระดับน้ำตาลของผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึกผล	7	นางสาวสุคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 7 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ...2... ปฏิบัติการพยาบาลในการประเมินความเสี่ยงและติดตามระดับน้ำตาลของผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึกผล	7	นางสาวสุคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 8 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ...3... ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ความรู้เรื่องโรคและการควบคุมอาหารของผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึกผล	7	นางสาวสุคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 9 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ..4... ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ความรู้เรื่องโรคและการควบคุมอาหารของผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึกผล	7	นางสาวสุคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 10 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ..5... ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ความรู้เรื่องโรคและการควบคุมอาหารของผู้ที่มี	7	นางสาวสุคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรมที่ดำเนินการ	จำนวน ชั่วโมง	ผู้ปฏิบัติ	สถานที่
		ภาวะก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล			
วันที่ 14 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00- 16.00 น.	ครั้งที่ ..6.... ปฏิบัติการพยาบาลในการ ให้ความรู้เรื่องโรคแทรก ซ้อน การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียดของผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล	7	นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพประจำตำบลเก็ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 15 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00- 16.00 น.	ครั้งที่ ..7.... ปฏิบัติการพยาบาลในการ ให้ความรู้เรื่องโรคแทรก ซ้อน การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียดของผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล	7	นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพประจำตำบลเก็ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 16 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00- 16.00 น.	ครั้งที่ ..8... ปฏิบัติการพยาบาลในการ ให้ความรู้เรื่องโรคแทรก ซ้อน การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียดของผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล	7	นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพประจำตำบลเก็ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 17 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00- 16.00 น.	ครั้งที่ ..9... ปฏิบัติการพยาบาลในการ ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มี ภาวะก่อนเบาหวาน ภายหลังการได้รับความรู้ เรื่อง โรค การควบคุม อาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียด พร้อมบันทึก ผล	7	นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพประจำตำบลเก็ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรมที่ดำเนินการ	จำนวน ชั่วโมง	ผู้ปฏิบัติ	สถานที่
วันที่ 20 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ..10... ปฏิบัติการพยาบาลในการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ภายหลังการได้รับความรู้ เรื่อง โรค การควบคุม อาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียด พร้อมบันทึกผล	7	นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 21 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ..11.... ปฏิบัติการพยาบาลในการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ภายหลังการได้รับความรู้ เรื่อง โรค การควบคุม อาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียด พร้อมบันทึกผล	7	นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
วันที่ 22 ตุลาคม 2568	เวลา 8.00-16.00 น.	ครั้งที่ ..12.... ปฏิบัติการพยาบาลในการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ภายหลังการได้รับความรู้ เรื่อง โรค การควบคุม อาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียด พร้อมบันทึกผล	7	นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม
รวมจำนวน			84 ชั่วโมง		

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
แบบรายงานการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)
ประจำปีการศึกษา.....2568.....

ตามที่ ข้าพเจ้า นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม ตำแหน่ง อาจารย์ ได้รับอนุมัติให้เดินทางไปราชการเพื่อการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา...2568.....โดยมีความเชี่ยวชาญในการพยาบาลสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ในรูปแบบการพัฒนาความเชี่ยวชาญทางการพยาบาล ดังนี้

1. รูปแบบการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty practice)

1. ทำงานร่วมกับ APN หรือพยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป ในหน่วยบริการ ระบุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลแก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม ในการพยาบาลผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน

2. ทำงานร่วมกับผู้บริหารในการพัฒนารูปแบบการบริการ การบริหารการพยาบาล คุณภาพงานบริการพยาบาลเพื่อรับบริการกลุ่มเป้าหมาย หรือการพัฒนาบุคลากร/กำลังคน

ระบุ

3. ทำงานร่วมกับ APN หรือพยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป ทำวิจัย ใช้ผลงานวิจัย พัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาล หรือพัฒนาความรู้จากกรณีศึกษาในสถานการณ์จริง

ระบุ

4. สร้างความรู้จากการปฏิบัติและการวิจัย ตีพิมพ์ผลงานวิชาการร่วมกับฝ่ายการพยาบาล เป็นต้น

ระบุ

5. Individual Development Plan (IDP) ของอาจารย์แต่ละท่านที่สามารถออกแบบการเพิ่มพูนประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

ระบุ

ขอรายงานผลการดำเนินงาน ดังนี้

1. บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมาย

บรรลุ (อธิบายพอสังเขป)

1. การปฏิบัติการพยาบาล ได้วิเคราะห์ความเสี่ยงและติดตามระดับน้ำตาลของผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน โดยใช้การประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 การติดตามผล DTX การวางแผนการติดตามระยะยาว ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีในการติดตาม เช่น การใช้แอปพลิเคชันไลน์ในการกำกับติดตามกับอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน

2. รูปแบบการพยาบาลประกอบด้วยการให้ความรู้ด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ดังนี้

- ด้านการให้ความรู้เรื่องอาหาร: การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารปัจจุบัน การให้คำแนะนำเรื่องการเลือกอาหารที่เหมาะสมและการควบคุมปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

- ด้านการออกกำลังกาย: การประเมินสมรรถภาพทางกายปัจจุบัน แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล การสอนเทคนิคการออกกำลังกายที่ปลอดภัยสำหรับผู้มีภาวะก่อนเบาหวานและติดตามการออกกำลังกาย

- ด้านการจัดการความเครียด: การประเมินระดับความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด การสอนเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึก การทำสมาธิ เป็นต้น

ไม่บรรลุ ระบุเหตุผล เนื่องจาก

2. รายงานปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty practice)

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/สิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อการนำไปใช้
วันที่ 6 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ...1.... ศึกษาข้อมูลความเสี่ยงและ ติดตามระดับน้ำตาลของผู้ที่มี ภาวะก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none">เข้าใจหลักการและเกณฑ์การวินิจฉัย ภาวะก่อนเบาหวาน (FBG 100-125 mg/dL, HbA1c 5.7-6.4%)ทราบปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ เช่น อายุ, BMI, ประวัติครอบครัว, รูปแบบการ ใช้ชีวิต สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none">แนวทางการคัดกรองกลุ่มเสี่ยง อย่างเป็นระบบการตีความผลตรวจทาง ห้องปฏิบัติการอย่างถูกต้องความสำคัญของการติดตาม อย่างต่อเนื่อง
วันที่ 7 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ...2.... ปฏิบัติการพยาบาลในการ ประเมินความเสี่ยงและ ติดตามระดับน้ำตาลของผู้ที่มี ภาวะก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none">ได้ประสบการณ์ตรงในการ ประเมินผู้ป่วยจริงพัฒนาทักษะการสัมภาษณ์และ การตรวจร่างกายเบื้องต้นความมั่นใจในการใช้เครื่องมือ ประเมินเพิ่มขึ้น สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none">เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับผู้รับบริการการปรับวิธีการสื่อสารให้ เหมาะสมกับแต่ละบุคคลความจำเป็นในการบันทึกข้อมูล อย่างละเอียดและแม่นยำ
วันที่ 8 ตุลาคม 2568	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ...3... ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ ความรู้เรื่องโรคและการ	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none">พัฒนาทักษะการให้ความรู้ด้าน โภชนาการอย่างเป็นระบบ

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/สิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อการนำไปใช้
เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)		ควบคุมอาหารของผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึก ผล	<ul style="list-style-type: none"> เรียนรู้การปรับแต่งคำแนะนำให้ เหมาะสมกับวัฒนธรรมและวิถี ชีวิต สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none"> การใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย และเข้าใจง่าย เทคนิคการจูงใจให้ผู้รับบริการ เปลี่ยนพฤติกรรม การประเมินความเข้าใจและการ ปฏิบัติตาม (Compliance)
วันที่ 9 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	<i>ครั้งที่ ..4....</i> ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ ความรู้เรื่องโรคและการ ควบคุมอาหารของผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึก ผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> พัฒนาทักษะการให้ความรู้ด้าน โภชนาการอย่างเป็นระบบ เรียนรู้การปรับแต่งคำแนะนำให้ เหมาะสมกับวัฒนธรรมและวิถี ชีวิต สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none"> การใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย และเข้าใจง่าย เทคนิคการจูงใจให้ผู้รับบริการ เปลี่ยนพฤติกรรม การประเมินความเข้าใจและการ ปฏิบัติตาม (Compliance)
วันที่ 10 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	<i>ครั้งที่ ..5....</i> ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ ความรู้เรื่องโรคและการ ควบคุมอาหารของผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึก ผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> พัฒนาทักษะการให้ความรู้ด้าน โภชนาการอย่างเป็นระบบ เรียนรู้การปรับแต่งคำแนะนำให้ เหมาะสมกับวัฒนธรรมและวิถี ชีวิต สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none"> การใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย และเข้าใจง่าย เทคนิคการจูงใจให้ผู้รับบริการ เปลี่ยนพฤติกรรม การประเมินความเข้าใจและการปฏิบัติ ตาม (Compliance)

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/สิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อนำไปใช้
วันที่ 14 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก่ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ..6.... ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ ความรู้เรื่องโรคแทรกซ้อน การออกกำลังกายและการ จัดการความเครียดของผู้ที่มี ภาวะก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> • ความเข้าใจในการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด หัวใจและสมอง • การออกกำลังกายที่ปลอดภัย และเหมาะสม • เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดกับระดับน้ำตาลใน เลือด • เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย ต่างๆ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none"> • หลักการ FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) ใน การออกกำลังกาย • การประเมินระดับความเครียด และปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด • เทคนิคการหายใจลึก, การทำ สมาธิ, การจัดการเวลา
วันที่ 15 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก่ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ..7.... ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ ความรู้เรื่องโรคแทรกซ้อน การออกกำลังกายและการ จัดการความเครียดของผู้ที่มี ภาวะก่อนเบาหวาน พร้อม บันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> • ความเข้าใจในการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด หัวใจและสมอง • การออกกำลังกายที่ปลอดภัย และเหมาะสม • เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดกับระดับน้ำตาลใน เลือด • เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย ต่างๆ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none"> • หลักการ FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) ใน การออกกำลังกาย • การประเมินระดับความเครียด และปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/สิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อนำไปใช้
			<ul style="list-style-type: none"> เทคนิคการหายใจลึก, การทำสมาธิ, การจัดการเวลา
วันที่ 16 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ..8... ปฏิบัติการพยาบาลในการให้ความรู้เรื่องโรคแทรกซ้อน การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน พร้อมบันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> ความเข้าใจในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดหัวใจและสมอง การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับระดับน้ำตาลในเลือด เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none"> หลักการ FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) ในการออกกำลังกาย การประเมินระดับความเครียดและปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด เทคนิคการหายใจลึก, การทำสมาธิ, การจัดการเวลา
วันที่ 17 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ..9... ปฏิบัติการพยาบาลในการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ภายหลังจากได้รับความรู้เรื่อง โรค การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด พร้อมบันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> ประสบการณ์การดูแลต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมจริง การประเมินการปฏิบัติตามคำแนะนำในชีวิตประจำวัน การปรับแผนการดูแลตามสภาพแวดล้อมและข้อจำกัดของแต่ละครอบครัว สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อนำไปใช้: <ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของการดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care)
วันที่ 20 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น.	รพ.สต.แก้ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	ครั้งที่ ..10... ปฏิบัติการพยาบาลในการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ภายหลังจาก	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> ประสบการณ์การดูแลต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมจริง

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	หน่วยบริการ สุขภาพ	การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/สิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อการนำไปใช้
(7 ชั่วโมง)		ได้รับความรู้เรื่อง โรค การ ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียด พร้อมบันทึกผล	<ul style="list-style-type: none"> • การประเมินการปฏิบัติตาม คำแนะนำในชีวิตประจำวัน • การปรับแผนการดูแลตาม สภาพแวดล้อมและข้อจำกัดของแต่ละครอบครัว สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: ความสำคัญของการดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care)
วันที่ 21 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก่ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	<i>ครั้งที่ ..11...</i> ปฏิบัติการพยาบาลในการ ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน ภายหลังการ ได้รับความรู้เรื่อง โรค การ ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียด พร้อมบันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> • ประสพการณ์การดูแลต่อเนื่องใน สภาพแวดล้อมจริง • การประเมินการปฏิบัติตาม คำแนะนำในชีวิตประจำวัน • การปรับแผนการดูแลตาม สภาพแวดล้อมและข้อจำกัดของแต่ละครอบครัว สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: ความสำคัญของการดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care)
วันที่ 22 ตุลาคม 2568 เวลา 8.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง)	รพ.สต.แก่ง อ.เมือง จ.มหาสารคาม	<i>ครั้งที่ ..12...</i> ปฏิบัติการพยาบาลในการ ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่มีภาวะ ก่อนเบาหวาน ภายหลังการ ได้รับความรู้เรื่อง โรค การ ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการ ความเครียด พร้อมบันทึกผล	ผลลัพธ์ที่ได้: <ul style="list-style-type: none"> • ประสพการณ์การดูแลต่อเนื่องใน สภาพแวดล้อมจริง • การประเมินการปฏิบัติตาม คำแนะนำในชีวิตประจำวัน • การปรับแผนการดูแลตาม สภาพแวดล้อมและข้อจำกัดของแต่ละครอบครัว สิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อการนำไปใช้: ความสำคัญของการดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care)
รวม...84...ชั่วโมง			

3. ผลลัพธ์ของงานและความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้น

จากการปฏิบัติการพยาบาลทั้ง 12 ครั้งในการดูแลผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ได้ส่งผลให้เกิดการพัฒนา ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและครอบคลุม การเริ่มต้นจากการศึกษา ข้อมูลเชิงทฤษฎีและการประเมินความเสี่ยงในครั้งแรกๆ ได้มีความรู้ที่ชัดเจนเกี่ยวกับเกณฑ์การวินิจฉัยและ ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทักษะการใช้เครื่องมือประเมิน และการตีความผลตรวจทาง ห้องปฏิบัติการอย่างแม่นยำ การก้าวสู่การปฏิบัติจริงกับผู้รับบริการในครั้งที่ 2 ได้สร้างความมั่นใจและ ประสบการณ์ตรงที่มีค่า รวมถึงการพัฒนาทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับบริการ

การพัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการให้ความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครั้งที่ 3-8 ได้สร้าง สมรรถนะที่สำคัญในการเป็นผู้ให้ความรู้ทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการให้ความรู้เรื่องการควบคุมอาหารที่ ต้องใช้ความเข้าใจในหลัก Glycemic Index การออกกำลังกายตามหลักการ FITT และการจัดการ ความเครียดผ่านเทคนิคต่างๆ การพัฒนาทักษะการจูงใจและการประเมินการปฏิบัติตามคำแนะนำ ได้ทำให้ สามารถปรับแต่งการดูแลให้เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล

ความเชี่ยวชาญขั้นสูงสุดได้เกิดขึ้นจากการติดตามเยี่ยมบ้านในครั้งที่ 9-12 ซึ่งเป็นการดูแลต่อเนื่องใน สภาพแวดล้อมจริง การประเมินผลลัพธ์การปฏิบัติตามคำแนะนำในชีวิตประจำวัน และการปรับแผนการดูแล ตามข้อจำกัดของแต่ละครอบครัว ได้สร้างมุมมองการดูแลแบบองค์รวมและบทบาทการเป็นพี่เลี้ยงมากกว่าการ บอกล่าว

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการของข้าพเจ้าเป็นจริงทุกประการ และได้ส่ง หลักฐานผลลัพธ์การทำ Faculty practice ประกอบแนบมาด้วยแล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม)

ตำแหน่ง อาจารย์.....

ขอรับรองว่านางสาวสุวคนธ์ ทองดอนบม..... ได้ปฏิบัติ Faculty practice ครบถ้วนตามตาราง การปฏิบัติงานและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์

ลงชื่อ.....

(ผศ.มลฤดี แสนจันทร์)

หัวหน้าสาขาวิชา

ลงชื่อ.....

(นายสุเทพ แก้วสีชา...)

ผู้ร่วมกิจกรรมจากหน่วยบริการสุขภาพ