



## วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

### การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice) 2565

ชื่อ-สกุล นายมนโธ วงษาหล้า **ความเชี่ยวชาญ** พัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ  
ผู้ร่วมแผนงาน/โครงการ

หน่วยงาน รพ.สต. หนองพะลาน

#### หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยได้นำหลักการพุดพลัง หรือ active aging (WHO, 2002) มาเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยมากระยะหนึ่ง (Wongsala et al., 2022) Active ageing ประกอบด้วยเสาหลัก 3 ประการคือ สุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม และความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต (Health, participation, and security) ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการให้ผู้คนพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตโดยเริ่มต้นจากผู้สูงอายุเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในแง่การพัฒนาสุขภาพและความยั่งยืนในการจัดการการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อผู้สูงอายุในระยะยาว

การส่งเสริมทักษะการจัดการการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเองให้แก่ผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นที่ต้องพิจารณา ดำเนินการ หนึ่งในรูปแบบการส่งเสริมทักษะดังกล่าวคือกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วงจรพัฒนาคุณภาพ PDSA cycle ซึ่งมีการทดลองใช้ในการประชุมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการวางแผนและดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยตนเองและพบว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ โดยผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของวงจร PDSA cycle ได้อย่างดี (Wongsala et al., 2022) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุไทยมีมุมมองต่อสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม และความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตที่มีความเฉพาะตัว (Wongsala et al, 2021; Thanakwang et al., 2014) เพราะฉะนั้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสตัดสินใจ กำหนดเป้าหมายและวิธีการดำเนินการได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการดำเนินพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การสรรหาความร่วมมือและส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานดังกล่าวให้สามารถใช้เครื่องมือส่งเสริมทักษะการดูแลตนเอง (กิจกรรมกลุ่มโดยใช้ PDSA cycle) จึงเป็นแนวทางที่คาดว่าจะมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างยิ่ง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนานเมือง
2. เพื่อพัฒนาความสามารถของบุคลากรทางสุขภาพในการใช้วงจร PDSA cycle ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมทักษะในการจัดการการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนานเมือง

#### ตัวชี้วัด

1. ร้อยละ ๙๐ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวางแผน ตั้งเป้าหมาย ดำเนินการตามแผน ปรับแผน และประเมินผลการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันของตนเองได้
2. ร้อยละ ๘๐ ของบุคลากรสุขภาพที่เข้าร่วมโครงการสามารถเป็นผู้นำกลุ่มกิจกรรมที่ใช้วงจร PDSA cycle ได้

#### กิจกรรมที่ดำเนินการ

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองพะลาน
2. หมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองพะลาน

## ชั้น Plan

๑. ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลระฆอดเพื่อขอความร่วมมือในการปฏิบัติการพยาบาล
๒. ประชุมผู้ร่วมโครงการ เพื่อทำความเข้าใจการพัฒนาอาจารย์ด้านการปฏิบัติการพยาบาล (Faculty practice) เพื่อวิเคราะห์ความต้องการ ข้อจำกัด แผนการดำเนินงาน และแนวทางการดำเนินโครงการ
๓. ถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์การใช้วงจร PDSA cycle ในกิจกรรมกลุ่มตามผลการวิจัย (Wongsala et al., 2022) อย่างคร่าวๆ

## ชั้น Do

๑. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์การใช้วงจร PDSA cycle ในกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถปรับบทบาทจากผู้ช่วยกิจกรรมเป็นผู้นำกิจกรรมได้
๓. จัดกลุ่มปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต “ล้อมวงสร้างสุข” สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

## ชั้น Check

๑. ประเมินความก้าวหน้าและปัญหาอุปสรรคระหว่างดำเนินโครงการ
๒. ประเมินผลตามตัวชี้วัดโครงการ
๓. ทำรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม

## โครงการ

### ชั้น Act

๑. ทำ After Action Review (ARR) เพื่อค้นหาข้อควรพัฒนาของการจัดโครงการ
๒. นำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงเพื่อการจัดทำโครงการในปีต่อไป

ระยะเวลา เดือนสิงหาคม ๒๕๖๔ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

### กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้สูงอายุในชุมชนประมาณ ๑๐-๑๕ คน
๒. บุคลากร รพ.สต. หนองพะลาน จำนวน ๒-๓ คน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีทักษะการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง
๒. อาจารย์พยาบาลได้นำองค์ความรู้สู่การปฏิบัติและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน
๓. บุคลากรสุขภาพใน รพ.สต.หนองพะลานมีทักษะในการใช้วงจร PDSA cycle เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ

แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

กิจกรรม	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ม.ค.	ก.พ.
<b>๑. การเตรียมตัวผู้ปฏิบัติการและ ประสานงานพื้นที่</b> ศึกษาแนวทางการดำเนินงานและติดต่อ ประสานงานเพื่อหารือแนวทางการ ดำเนินงาน ประสานกับพยาบาลวิชาชีพใน ชุมชน เพื่อนัดหมายประชุมชี้แจงบอก วัตถุประสงค์ ให้ข้อมูลงานวิจัยการใช้ PDSA cycle ในกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามแสดงความ คิดเห็น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเปิด โอกาสให้แสดงความสนใจเข้าร่วม กิจกรรมครั้งนี้ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความร่วม ร่วมมือในการดำเนินงานต่อไป	X	X				
<b>๒. การเตรียมตัวผู้ปฏิบัติการ (บุคลากร)</b> ฝึกฝนและซักซ้อมการใช้วงจร PDSA cycle ในกิจกรรมกลุ่มให้กับบุคลากรที่ร่วม กิจกรรม เพื่อให้ปฏิบัติในฐานะผู้ช่วยหรือ ผู้นำกิจกรรมได้		X	X			
<b>๓. การเตรียมกลุ่มผู้สูงอายุ</b> เตรียมกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยการเชิญชวนและ ขอความร่วมมือประมาณ ๑๐-๑๕ คน			X			
<b>๔. เตรียมสถานที่และนัดหมาย</b> เตรียมสถานที่และอุปกรณ์และความพร้อม สำหรับทำกิจกรรมกลุ่ม			X			
<b>๕. ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม</b> ทำกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วงจร PDSA cycle ๓ ครั้ง ห่างกัน ๒ สัปดาห์ โดยประมาณ อาจารย์เป็นผู้นำกลุ่มสลับกับบุคลากร รพ. สต.			X	X	X	X
<b>๖. สรุปผลการดำเนินงาน</b> สรุปและประเมินผลการดำเนินงานร่วมกับ ทีมงานและกลุ่มผู้สูงอายุ					X	X

## เอกสารอ้างอิง

- Thanakwang, K., Isaramalai, S., & Hatthakit, U. (2014). Development and psychometric testing of the Active Aging Scale for Thai adults. *Clinical Interventions in Aging*, 12(11).  
<https://doi.org/10.2147/cia.s66069>
- Wongsala, M., Rosendahl, S., Manasatchakun, P., & Anbäcken, E.-M. (2022). Applying the PDSA cycle to a group activity promoting lifestyle change for the active ageing of older Thai adults – a focused ethnography. *BMC Geriatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02775-4>
- Wongsala, M., Anbäcken, E.-M., & Rosendahl, S. (2021). Active ageing – perspectives on health, participation, and security among older adults in northeastern Thailand – a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01981-2>
- World Health Organization. Active ageing: a policy framework. Geneva; 2002

..... ผู้เสนอ  
(นางมโนไท วงษาหล้า)

..... ผู้เห็นชอบ  
(นางฉัตรทอง จารุพิสิฐไพบูลย์)  
หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล

ปีการศึกษา 2565

ชื่อ-สกุล นายมนโธ วงษาหล้า **ความเชี่ยวชาญ** พัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ร่วมแผนงาน/โครงการ

หน่วยงาน รพ.สต.หนองพะลาน

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนเมือง

วันเวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
จัดกลุ่มครั้งที่ 1 19 สิงหาคม 2564 (9-12 น. 3 ชั่วโมง)	1. เพื่อส่งเสริมพลังในตนเอง (พลัมพลัง: Active Ageing) เพื่อวางแผนดำเนินการ ประเมินผลปรับพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งประกอบด้วย สุขภาพ การมีส่วนร่วมกับสังคม และความมั่นคงของชีวิตแก่ผู้สูงอายุ 2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	จัดกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 15-20 คน ปรึกษาหารือเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ โดยพยายามเชื่อมโยงกับพลัมพลังคือประกอบด้วย ภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมกับสังคม และความมั่นคงในชีวิต และขอให้ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายง่ายๆ สำหรับตนเอง เช่น ตื่นน้ำให้ได้วันละมากกว่า 2 ลิตร แกว่งแขนวันละ 500 ครั้ง เป็นต้น (Plan) จากนั้นผู้สูงอายุกลับไปปฏิบัติตามแผนที่บ้าน (Do)	ผู้สูงอายุมีเป้าหมายและแนวทางการปฏิบัติของตนเอง เช่น จะกินผลไม้ทุกวัน จะออกกำลังกายทุกวัน จะกินกาแฟดำแทนกาแฟซอง

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
	สุขภาพด้วยตนเอง		
จัดกลุ่มครั้งที่ 2 9 กันยายน 2564 (9-12 น. 3 ชั่วโมง)	<p>1. เพื่อส่งเสริมพลังในตนเอง (พหุพลัง: Active Ageing) เพื่อวางแผนดำเนินการ ประเมินผลปรับพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งประกอบด้วย สุขภาพการมีส่วนร่วมกับสังคม และความมั่นคงของชีวิตแก่ผู้สูงอายุ</p> <p>2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง</p>	<p>ขอให้ผู้สูงอายุแต่ละคนเล่าประสบการณ์ความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค และความรู้สึกในการดำเนินการตามแผนของแต่ละคนให้สมาชิกกลุ่มรับทราบร่วมกัน (Study) ช่วยกันหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขการดำเนินการตามแผนเพื่อนำไปปฏิบัติต่อที่บ้าน (Act) ตั้งเป้าหมายและวางแผนในประเด็นอื่นเพิ่มเติมทุกคนกลับไปทดลองปฏิบัติตามแผน (Plan) จากนั้นผู้สูงอายุกลับไปปฏิบัติตามแผนที่บ้าน (Do)</p>	<p>สมาชิกดำเนินการตามแผนได้ได้ แต่บางประเด็นยังไม่ชัดเจน เช่น ออกกำลังกายคือทำอะไรมาน้อยเพียงใด และ การออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนพบว่าไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง จึงเพิ่มการจดบันทึกว่าทำได้กี่ครั้ง</p> <p>ทุกคนมีเป้าหมายเพิ่มเติมและกำหนดแนวทางปฏิบัติได้ด้วยตนเอง</p>
จัดกลุ่มครั้งที่ 3 7 ตุลาคม 2564 (9-12 น. 3 ชั่วโมง)	<p>1. เพื่อส่งเสริมพลังในตนเอง (พหุพลัง: Active Ageing) เพื่อวางแผนดำเนินการ ประเมินผลปรับพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ</p>	<p>ขอให้ผู้สูงอายุแต่ละคนเล่าประสบการณ์ความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค และความรู้สึกในการดำเนินการตามแผนของแต่ละคนให้สมาชิกกลุ่มรับทราบร่วมกัน (Study) ช่วยกันหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขการดำเนินการตามแผน</p>	<p>สมาชิกที่ปรับแผนและเป้าหมายให้เป็นเรื่องเล็กๆ และสอดคล้องกับชีวิตประจำวันของแต่ละคนส่วนใหญ่พบว่าได้ผลดีขึ้นเนื่องจากปรับเป็นกิจกรรมง่ายๆ เปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย จึงไม่เป็นการกระทบการดำเนินชีวิตประจำวัน</p>

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
	<p>สังคม ซึ่งประกอบด้วย สุขภาพ การมีส่วนร่วมกับสังคม และความมั่นคงของชีวิตแก่ผู้สูงอายุ</p> <p>2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพด้วยตนเอง</p>	<p>เพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน (Act) ตั้งเป้าหมาย และวางแผนในประเด็นอื่นเพิ่มเติมทุกคน</p> <p>กลับไปทดลองปฏิบัติตามแผน (Plan)</p> <p>จากนั้นผู้สูงอายุกลับไปปฏิบัติตามแผนที่บ้าน (Do)</p>	
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 4</p> <p>2 ธันวาคม 2564</p> <p>(9-12 น. 3 ชั่วโมง)</p>	<p>1. เพื่อส่งเสริมพลังในตนเอง (พฤติกรรม: Active Ageing) เพื่อวางแผน ดำเนินการ ประเมินผลปรับพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งประกอบด้วย สุขภาพ การมีส่วนร่วมกับสังคม และความมั่นคงของชีวิตแก่ผู้สูงอายุ</p> <p>2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพด้วยตนเอง</p>	<p>ขอให้ผู้สูงอายุแต่ละคนเล่าประสบการณ์ ความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค และความรู้สึกในการดำเนินการตามแผนของแต่ละคนให้สมาชิกกลุ่มรับทราบร่วมกัน (Study) ช่วยกันหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขการดำเนินการตามแผน</p> <p>เพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน (Act) ตั้งเป้าหมาย และวางแผนในประเด็นอื่นเพิ่มเติมทุกคน</p> <p>กลับไปทดลองปฏิบัติตามแผน (Plan) โดยสรุป การดำเนินการตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน</p>	<p>ยังไม่แน่ใจว่าต้องทำอะไรบ้างถึงจะดี แต่ถ้ามีความรู้คิดว่าจะสามารถวางแผนทำเองได้</p>

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 1 จำนวน 3 ราย 16 ธันวาคม 2564 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 3 ราย ( สมาชิกลำดับที่ 1, 2, และ 4) ทุกคนมีแนวทางการดำเนินการ พัฒนา Active Ageing ของตนเอง สอดคล้องกับ ศักยภาพและข้อจำกัดส่วนบุคคล และทุกคนเห็น ว่าเป็นประโยชน์และทำให้คิดถึงเรื่องการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ได้ด้วย
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 1 จำนวน 4 ราย 23 ธันวาคม 2564 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 4 ราย ราย ( สมาชิก ลำดับที่ 5, 6, 7, และ 8) ทุกคนมีแนวทางการดำเนินการพัฒนา Active Ageing ของตนเอง สอดคล้องกับศักยภาพและข้อ จำกัดส่วนบุคคล
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 1 จำนวน 4 ราย 7 มกราคม 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 4 ราย ( สมาชิกลำดับที่ 9, 11, และ 13) ทุกคนดำเนินกิจกรรมตามแผนได้ บ้าง แต่บางวันยังทำได้ไม่สมบูรณ์ *สมาชิกลำดับที่ 11 เล่าว่าได้ลองเปลี่ยนมาดื่ม กาแฟดำเหมือนสมาชิกลำดับที่ 2 เพิ่มเติมจากแผน

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
			เดิมของตนเอง
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 1 จำนวน 5 ราย 13 มกราคม 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 3 ราย ( สมาชิกลำดับที่ 14, 15 และ 16 ทุกคนยังทำกิจกรรมตามแผน
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 1 จำนวน 5 ราย 14 มกราคม 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 3 ราย ( สมาชิกลำดับที่ 17, 18 และ 19 ทุกคนบอกว่ายังทำกิจกรรมที่ วางแผนไว้ แต่บางวันก็ลืมนั่ง เช่น ลำดับ 20 บอก ว่าบางวันนอนตึก ตื่นมาก็รีบทำอย่างอื่นเลยไม่ได้ ออกกำลังกาย
จัดกลุ่มครั้งที่ 5 21 มกราคม 2567 (9-12 น. 3 ชั่วโมง) แลกเปลี่ยนประสบการณ์	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	จัดกิจกรรม Focus group เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้การใช้วงจร PDSA ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ	ได้ข้อสรุปว่า ทุกคนสามารถวางแผนตัวเองได้ และ รู้สึกในทางบวกกับการได้คิดและทำด้วยตนเอง
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 4 ราย ( สมาชิกลำดับที่

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
รอบที่ 2 จำนวน 4 ราย 3 กุมภาพันธ์ 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	1, 2, 3, และ 4) ทุกคนมีแนวทางการดำเนินการ พัฒนา Active Ageing ของตนเอง *สมาชิกลำดับที่ 1 เล่าว่าได้ลองเปลี่ยนมาดื่มกาแฟ ดำเหมือนสมาชิกลำดับที่ 4 เพิ่มเติมจากแผนเดิม ของตนเอง
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 2 จำนวน 4 ราย 4 กุมภาพันธ์ 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 4 ราย ราย ( สมาชิก ลำดับที่ 5, 6, 7, 8, และ 9) ทุกคนมีแนวทางการดำเนินการพัฒนา Active Ageing ของตนเอง สอดคล้องกับศักยภาพและข้อ จำกัดส่วนบุคคล
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 2 จำนวน 3 ราย 10 กุมภาพันธ์ 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 3 ราย ( สมาชิกลำดับที่ 11, 12, และ 13

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 2 จำนวน 4 ราย 10 กุมภาพันธ์ 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 3 ราย ( สมาชิกลำดับที่ 15, 19 และ 20 ส่วนรายอื่นไม่สะดวกหรือติด ภารกิจนอกบ้าน) ทุกคนมีแนวทางการดำเนินการ พัฒนา Active Ageing ของตนเอง สอดคล้องกับ ศักยภาพและข้อจำกัดส่วนบุคคล และกล่าวถึง บทบาทของครอบครัวที่มีต่อการดำเนินกิจกรรม ตามแผนที่วางไว้ว่ามีความสำคัญมาก
เยี่ยมบ้านสมาชิก รายบุคคล รอบที่ 2 จำนวน 4 ราย 11 กุมภาพันธ์ 2565 9-16 น. 7 ชั่วโมง	เพื่อติดตามประเมินผล และช่วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประเมินผล การปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วย ตนเอง	เยี่ยมบ้านสมาชิกรายบุคคล เพื่อรับฟัง ประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไขปรับปรุงและการสนับสนุน จากครอบครัว	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุจำนวน 3 ราย ( สมาชิกลำดับที่ 10, 14, และ 15
ร่วมสรุปการดำเนินงาน และวางแผนการ	1. เพื่อสรุปผลการดำเนินงานปรับ พฤติกรรมสุขภาพโดยใช้วงจร	สรุปการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงการดำเนินงาน ร่วมกับประชาชนและเจ้าหน้าที่ในพื้นที่	สมาชิกทีมให้ความเห็นว่าผู้สูงอายุอาจจะไม่คุ้นเคย กับการคิดวางแผนและตั้งเป้าหมายด้วยตนเองจึง

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
ดำเนินงานต่อเนื่อง 20 กุมภาพันธ์ 2565  (9-12 น. 3 ชั่วโมง)	PDSA 2. เพื่อร่วมกันหาแนวทางพัฒนา พฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง		อาจจะคลุกขลักให้ช่วงแรก แต่ต่อมามีความคิดว่ามี ประโยชน์และเป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้พอสมควร และควรขยายผลโดยดำเนินการกับผู้สูงอายุกลุ่ม อื่นๆ และอาจารย์พยาบาลเสนอแนะว่าน่าจะ นำไปใช้กับกิจกรรมการให้สุขศึกษากับผู้มารับ บริการประจำวันด้วยน่าจะส่งเสริมศักยภาพการ ดูแลตนเองของประชาชนทุกกลุ่มวัยได้อีกด้วย

รวมเวลาดำเนินการ 75 ชั่วโมง

### การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

การพัฒนาศักยภาพโรคผู้สูงอายุในการดูแลตนเองด้วยการประยุกต์ใช้วงจร PDSA เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักในการพัฒนาสุขภาพด้วยตนเอง โดยผู้สูงอายุเป็นผู้ริเริ่ม วางแผน ดำเนินการ ประเมินผลและปรับปรุงแก้ไขวิธีการได้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีการเรียนรู้ระหว่างสมาชิก ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีตาม  
อัตรภาพและมีพลังใจในการดูแลสุขภาพอันจะลดภาระต่อตนเอง ครอบครัว และระบบบริการสุขภาพ

การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ด้านการเรียนการสอน

นำกรณีศึกษาที่ได้จากการดูแลจริงมาใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลและการบริหารจัดการสุขภาพชุมชน รายวิชาปฏิบัติการสุขภาพชุมชน ในประเด็นการส่งเสริมพลังอำนาจในการปรับพฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุ

#### **ด้านการบริการวิชาการ**

- เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

#### **ด้านการวิจัย**

- เป็นข้อมูลสำคัญสำหรับเป็นแนวทางในการหาคำตอบใหม่ในการส่งเสริมการริเริ่มการดูแลสุขภาพและส่งเสริมระดับ Active Ageing

#### **ทบทวนการดำเนินงาน**

ผู้สูงอายุมีคุณลักษณะแตกต่างกัน การประยุกต์ใช้ PDSA จึงต้องปรับให้มีความยืดหยุ่นให้มาก รวมทั้งต้องระมัดระวังเรื่องการให้ความเคารพผู้สูงอายุ

**สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 80+ ชั่วโมง**

อาจารย์ได้รับการพัฒนาทักษะด้านการกระตุ้นพลังอำนาจในผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้คุณลักษณะที่หลากหลายในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสุขภาพในการให้บริการพัฒนาสุขภาพะมนผู้สูงอายุ คิดเป็น 84 ชั่วโมง

.....  
(นายมนโไท วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น