



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2568

ชื่อ – สกุล นายมนโไท วงษาหล้า

เชี่ยวชาญ การปรับพฤติกรรมเพื่อควบคุมป้องกันโรคเบาหวานด้วยเครื่องมือจิตตปัญญา

หน่วยให้บริการ คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสูงเนิน

หลักการและเหตุผล

จำนวนผู้มีภาวะเบาหวานที่มารับบริการในคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีอัตราเพิ่มขึ้นทุกปี รวมทั้งมีจำนวนกลุ่มเสี่ยงมากขึ้นเนื่องจากการเข้าสู่สังคมผู้มีภาวะเบาหวานและลักษณะการใช้ชีวิตที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น การคัดกรองพบผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นตลอดเวลา หน่วยบริการสุขภาพได้ดำเนินการดูแลผู้รับบริการตามมาตรฐานวิชาชีพและวิชาการมาตลอดแต่ยังคงพบว่าทำได้เพียงประคับประคองไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง จากการตรวจวัดน้ำตาลในเลือดสะสม (HbA1C) พบว่ามีจำนวนผู้รับบริการที่มีค่าเกินปกติ หรือมีค่าเพิ่มขึ้นเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งพบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ยังไม่สอดคล้องกับภาวะเบาหวานที่ตนเองเผชิญอยู่

ในพื้นที่อำเภอสูงเนินมีการรวมตัวของกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานชื่อ กลุ่มกัลยาณมิตร ที่มีความมุ่งหมายที่จะดูแลสุขภาพของสมาชิกด้วยแนวทางสร้างเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพและเสริมสร้างพลังในการดูแลตนเอง โดยกลุ่มมีผลสำเร็จในการดำเนินการหลายประการที่แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งของกลุ่มและความยั่งยืนในการควบคุมภาวะเบาหวานของสมาชิกแต่ละราย โดยเห็นอย่างชัดเจนว่าปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ประสบผลสำเร็จในการดูแลสุขภาพของตนเองนั้นคือการเห็นคุณค่าในตนเอง พลังในตนเองและความรอบรู้ทางสุขภาพ อย่างไรก็ตามการดำเนินงานของกลุ่มนี้อาจยังมีจุดที่ต้องการการพัฒนา เช่น องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพและการพยาบาล รวมทั้งวิธีการดำเนินการเชิงวิชาการที่จะส่งเสริมศักยภาพของกลุ่มให้เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

อาจารย์พยาบาลจึงเล็งเห็นช่องทางในการช่วยสนับสนุนศักยภาพการดูแลผู้มีภาวะเบาหวานของกลุ่มกัลยาณมิตร และการให้บริการในคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้ครบวงจร ด้วยการสนับสนุนวิชาการสุขภาพโดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ใหญ่และการรักษาโรคเบื้องต้น ร่วมกับอาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลอนามัยชุมชนเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการเสริมสร้างคุณค่าและพลังอำนาจในตนเองโดยใช้แนวทางจิตตปัญญา โดยเน้นการร่วมมือกับพยาบาลในพื้นที่และประชาชนกลุ่มกัลยาณมิตรให้มีศักยภาพและยั่งยืนในการดูแลผู้มีภาวะเบาหวานในความรับผิดชอบ

เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้มีภาวะเบาหวาน ได้แก่การใช้เครื่องมือทางจิตตปัญญา เพื่อส่งเสริมศักยภาพการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวาน
2. พัฒนาความเชี่ยวชาญการส่งเสริมศักยภาพการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานโดยใช้เครื่องมือทางจิตตปัญญาร่วมกับพยาบาลในคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

วัตถุประสงค์

1. สร้างเสริมพลังและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานโดยใช้เครื่องมือทางจิตตปัญญา
2. เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญการส่งเสริมศักยภาพการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานด้วยแนวทางจิตตปัญญากับพยาบาลในคลินิก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้มีภาวะเบาหวานได้ประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง โดยหาความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านลบของตนที่สะสมมา และร่วมกันวางแผนในการแก้ไขปัญห
3. ผู้มีภาวะเบาหวานสามารถวางแผนและตั้งเป้าหมาย และกำหนดกิจกรรมทางสุขภาพของตนเอง
4. ผู้มีภาวะเบาหวานเห็นคุณค่าในชีวิตตนเองและ
5. ผู้มีภาวะเบาหวานสามารถประเมินผลและปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้
6. ผู้มีภาวะเบาหวานจัดการสุขภาพ มีส่วนร่วมกับสังคม และมีความมั่นคงในชีวิตได้ด้วยตนเอง

ระยะเวลา ของเดือนกรกฎาคม 2568 ถึงกุมภาพันธ์ 2569

สถานที่ คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสูงเนิน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 32 คน

กำหนดการดำเนินงาน

การให้บริการ/วันที่/เวลา	การปฏิบัติการพยาบาล
จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 1 5 กรกฎาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)	จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วยกระบวนการจิตตปัญญา 1. กิจกรรม “ท้องฟ้าในใจตน” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจตนเองว่าเหมือนท้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อนความรู้สึกในกลุ่มเพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจของเราเมื่อจะร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป 2. กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ” ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ซื่อซม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เายะเย่ย์ บึ้งตึง เครียด น้อยใจ ขี้เกียจ ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ 3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในตัวเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืชใดบ้าง และให้เลือกรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชใดบ้าง และมีผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง

การให้บริการ/วันที่/เวลา	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 2 12 กรกฎาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วย กระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>1. กิจกรรม “ท้องฟ้าในใจตน” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจตนเอง ว่าเหมือนท้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อนความรู้สึกใน กลุ่ม เพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจของเราเมื่อจะ ร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป</p> <p>2. กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ” ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ซื่อซม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เยาะ เย้ย บึ้งตึง เครียด น้อยใจ ขี้เกียจ ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในตัวเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืช ใดบ้าง และให้เลือกรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง</p> <p>ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชใดบ้าง และมี ผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 3 19 กรกฎาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วย กระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>1. กิจกรรม “ท้องฟ้าในใจตน” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจตนเอง ว่าเหมือนท้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อนความรู้สึกใน กลุ่ม เพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจของเราเมื่อจะ ร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป</p> <p>2. กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ” ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ซื่อซม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เยาะ เย้ย บึ้งตึง เครียด น้อยใจ ขี้เกียจ ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p>

การให้บริการ/วันที่/เวลา	การปฏิบัติการพยาบาล
	<p>3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในตัวเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืช ไตบ้าง และให้เลือกรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง</p> <p>ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชไตบ้าง และมีผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 4 26 กรกฎาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วย กระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>1. กิจกรรม “ท้องฟ้าในใจตน” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจตนเอง ว่าเหมือนท้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อนความรู้สึกในกลุ่ม เพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจของเราเมื่อจะร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป</p> <p>2. กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ” ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ชื่นชม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เยาะเย้ย บึ้งตึง เครียด น้อยใจ ขี้เกียจ ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในตัวเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืช ไตบ้าง และให้เลือกรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง</p> <p>ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชไตบ้าง และมีผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 1 14 กันยายน 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>กิจกรรม ไวร้สถล่มเมือง</p> <p>ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมุติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิกต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด</p> <p>กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p>

การให้บริการ/วันที่/เวลา	การปฏิบัติการพยาบาล
	<p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า</p> <p>ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวและชุมชนของตนเอง</p> <p>ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 2 21 กันยายน 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>กิจกรรม ไวรัสถล่มเมือง</p> <p>ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมุติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิกต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด</p> <p>กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p> <p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า</p> <p>ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวและชุมชนของตนเอง</p> <p>ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 3 28 กันยายน 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>กิจกรรม ไวรัสถล่มเมือง</p> <p>ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมุติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิกต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด</p> <p>กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p>

การให้บริการ/วันที่/เวลา	การปฏิบัติการพยาบาล
	<p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า</p> <p>ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวและชุมชนของตนเอง</p> <p>ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 4 5 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>กิจกรรม ไวรัสถล่มเมือง</p> <p>ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมุติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิกต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p> <p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า</p> <p>ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวและชุมชนของตนเอง</p> <p>ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 1 12 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>กิจกรรม สุขอะไรสุขยังง</p> <p>ให้จับคู่กัน แล้วสลับกันบอกสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขให้ได้จำนวนมากที่สุดในเวลา 2 นาที โดยให้คนหนึ่งตั้งคำถามซ้ำๆ ว่า คุณมีความสุขเมื่อใด .. แล้วผู้ตอบจึงตอบออกมา และให้ผู้ถามจดบันทึกทุกสิ่งที่คู่ขอตนตอบ กิจกรรมนี้กระตุ้นให้นึกถึงความสุขในชีวิตที่อาจถูกมองข้าม มักเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ทำให้เรามีความสุข รู้สึกดี แต่คนเรามักมองแต่สิ่งที่เป็นปัญหาและเป็นทุกข์</p> <p>กิจกรรม ฉันเป็นต้นไม้อะไร</p>

การให้บริการ/วันที่/เวลา	การปฏิบัติการพยาบาล
	<p>ให้แต่ละคนเลือกต้นไม้ในบริเวณรอบๆ ที่คิดว่าตัวเองชื่นชอบ และเหมือนกับชีวิตตนเอง แล้วใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพนำมานำเสนอในกลุ่มว่าเพราะอะไรจึงเลือกต้นไม้ต้นนี้ กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้คนพิจารณาถึงส่วนลึกในจิตใจว่ามองตนเองอย่างไร ซึ่งจะเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการตระหนักต่อการที่ต้องฝืนตัวเองในการปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 2 30 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p> <p>จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 3 26 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>กิจกรรม สุขอะไรสุขยังง ให้จับคู่กัน แล้วสลับกันบอกสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขให้ได้จำนวนมากที่สุดในเวลา 2 นาที โดยให้คนหนึ่งตั้งคำถามซ้ำๆ ว่า คุณมีความสุขเมื่อใด .. แล้วผู้ตอบจึงตอบออกมา และให้ผู้ถามจดบันทึกทุกสิ่งที่คู่ขอตนตอบ กิจกรรมนี้กระตุ้นให้นึกถึงความสุขในชีวิตที่อาจถูกมองข้าม มักเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ทำให้เรามีความสุข รู้สึกดี แต่คนเรามักมองแต่สิ่งที่เป็นปัญหาและเป็นทุกข์</p> <p>กิจกรรม ฉันทันต้นไม้อะไร ให้แต่ละคนเลือกต้นไม้ในบริเวณรอบๆ ที่คิดว่าตัวเองชื่นชอบ และเหมือนกับชีวิตตนเอง แล้วใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพนำมานำเสนอในกลุ่มว่าเพราะอะไรจึงเลือกต้นไม้ต้นนี้ กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้คนพิจารณาถึงส่วนลึกในจิตใจว่ามองตนเองอย่างไร ซึ่งจะเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการตระหนักต่อการที่ต้องฝืนตัวเองในการปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 4 19 พฤศจิกายน 2569 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>	<p>กิจกรรม สุขอะไรสุขยังง ให้จับคู่กัน แล้วสลับกันบอกสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขให้ได้จำนวนมากที่สุดในเวลา 2 นาที โดยให้คนหนึ่งตั้งคำถามซ้ำๆ ว่า คุณมีความสุขเมื่อใด .. แล้วผู้ตอบจึงตอบออกมา และให้ผู้ถามจดบันทึกทุกสิ่งที่คู่ขอตนตอบ กิจกรรมนี้กระตุ้นให้นึกถึงความสุขในชีวิตที่อาจถูกมองข้าม มักเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ทำให้เรามีความสุข รู้สึกดี แต่คนเรามักมองแต่สิ่งที่เป็นปัญหาและเป็นทุกข์</p> <p>กิจกรรม ฉันทันต้นไม้อะไร ให้แต่ละคนเลือกต้นไม้ในบริเวณรอบๆ ที่คิดว่าตัวเองชื่นชอบ และเหมือนกับชีวิตตนเอง แล้วใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพนำมานำเสนอในกลุ่มว่าเพราะอะไรจึงเลือกต้นไม้ต้นนี้ กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้คนพิจารณาถึงส่วนลึกในจิตใจว่ามองตนเองอย่างไร ซึ่งจะเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการตระหนักต่อการที่ต้องฝืนตัวเองในการปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน</p>

การให้บริการ/วันที่/เวลา	การปฏิบัติการพยาบาล
สรุปรการเรียนรู้ร่วมกัน 20 กุมภาพันธ์ 2569 3 ชั่วโมง	จัดกลุ่มถอดบทเรียนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตนเอง รวม 32 คน เพื่อสรุปประเด็นที่ต้องพัฒนา ทั้งบุคลากรและสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม

รวมชั่วโมงให้บริการตามแผนการใช้ความเชี่ยวชาญ 85 ชั่วโมง

ลงชื่อ ผู้เสนอ
 (นายมนโฑ วิชาหล้า)
 หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบ
 (อาจารย์ ดร.วิจิตรา นวนันทวงศ์)
 รองผู้อำนวยการกลุ่มวิชาการ

ลงชื่อ ผู้อนุมัติ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิสากร วิบูลชัย)
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

รายงานผลการดำเนินการพัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตผู้ป่วยเบาหวาน
ระหว่าง เดือนกรกฎาคม 2567 – พฤศจิกายน 2568

ชื่อ – สกุล นายมนโธ วิชาหล้า ความเชี่ยวชาญ การปรับพฤติกรรมเพื่อควบคุมป้องกันโรคเบาหวานด้วยเครื่องมือจิตตปัญญา

หน่วยให้บริการ คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลสูงเนิน

เป้าหมาย

- 1 เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้มีภาวะเบาหวาน ได้แก่การใช้เครื่องมือทางจิตตปัญญาเพื่อส่งเสริมศักยภาพการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวาน
- 2 พัฒนาความเชี่ยวชาญการส่งเสริมศักยภาพการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานโดยใช้เครื่องมือทางจิตตปัญญา ร่วมกับพยาบาลในคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผลการดำเนินงาน

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 81 ชั่วโมง

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 1 5 กรกฎาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)	สร้างเสริมพลังและ การเห็นคุณค่าใน ตนเองของผู้มีภาวะ เบาหวานโดยใช้ เครื่องมือทางจิตต ปัญญา	จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วย กระบวนการจิตตปัญญา 1. กิจกรรม “ ท้องฟ้าในใจตน ” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจ ตนเองว่าเหมือนท้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อน ความรู้สึกในกลุ่ม เพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจ ของเราเมื่อจะร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป 2. กิจกรรม “ เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ ”	ผู้ป่วยเบาหวานมีกำลังใจและมีพลังในการ จัดการภาวะเบาหวานของตนเองได้ดีขึ้น เป็นส่วนใหญ่ และทั้งหมดสะท้อนว่ารู้สึกกว่า ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น มากพอที่จะดูแลให้ ดีกว่าเดิม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่า รู้สึกดีที่ได้มอง จิตใจตนเอง ได้พิจารณาปัญหาสุขภาพและ

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ชื่นชม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เยาะเย้ย บังคับ เครียด น้อยใจ ชี้แจง ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในตนเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืชใดบ้าง และให้เลือกรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง</p> <p>ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชใดบ้าง และมีผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง</p>	<p>ความรู้สึกในใจ ทำให้เห็นว่าปัญหามาแล้วก็ไป</p> <p>สะท้อนว่าในใจเรามีทั้งสิ่งดี และไม่ดี ทำให้ได้คิดถึงสิ่งดีๆ มากกว่าสิ่งที่เป็นลบ “การเป็นเบาหวานก็มีข้อดี มันทำให้เราได้ดูแลตัวเองมากกว่าเดิม”</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 2 12 กรกฎาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>		<p>จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วย กระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>1. กิจกรรม “ท้องฟ้าในใจตน” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจตนเองว่าเหมือนท้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อนความรู้สึกในกลุ่ม เพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจของเราเมื่อจะร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป</p> <p>2. กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ”</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีกำลังใจและมีพลังในการจัดการภาวะเบาหวานของตนเองได้ดีขึ้น เป็นส่วนใหญ่ และทั้งหมดสะท้อนว่ารู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น มากพอที่จะดูแลให้ดีกว่าเดิม</p> <p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่า รู้สึกดีที่ได้มองจิตใจตนเอง ได้พิจารณาปัญหาสุขภาพและ</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ชื่นชม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เยาะเย้ย บังคับ เครียด น้อยใจ ขี้เกียจ ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในใจตัวเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืชใดบ้าง และให้เลือกรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง</p> <p>ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชใดบ้าง และมีผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง</p>	<p>ความรู้สึกในใจ ทำให้เห็นว่าปัญหามาแล้วก็ไป</p> <p>สะท้อนว่าในใจเรามีทั้งสิ่งดี และไม่ดี ทำให้ได้คิดถึงสิ่งดีๆ มากกว่าสิ่งที่เป็นลบ “การเป็นเบาหวานก็มีข้อดี มันทำให้เราได้ดูแลตัวเองมากกว่าเดิม”</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 3 19 กรกฎาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>		<p>จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วยกระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>1. กิจกรรม “ท้องฟ้าในใจตน” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจตนเองว่าเหมือนท้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อนความรู้สึกในกลุ่ม เพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจของเราเมื่อจะร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีกำลังใจและมีพลังในการจัดการภาวะเบาหวานของตนเองได้ดีขึ้น เป็นส่วนใหญ่ และทั้งหมดสะท้อนว่ารู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น มากพอที่จะดูแลให้ดีกว่าเดิม</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>2. กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ” ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ชื่นชม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เยาะเย้ย บั๊ตติง เกรียด น้อยใจ ซ้ำเกียจ ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในใจตัวเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืชใดบ้าง และให้เลือกรดน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง</p> <p>ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชใดบ้าง และมีผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง</p>	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่า รู้สึกดีที่ได้มองจิตใจตนเอง ได้พิจารณาปัญหาสุขภาพและความรู้สึกในใจ ทำให้เห็นว่าปัญหามาแล้วก็ไป</p> <p>สะท้อนว่าในใจเรามีทั้งสิ่งดี และไม่ดี ทำให้ได้คิดถึงสิ่งดีๆ มากกว่าสิ่งที่เป็นลบ “การเป็นเบาหวานก็มีข้อดี มันทำให้เราได้ดูแลตัวเองมากกว่าเดิม”</p>
จัดกลุ่มครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 4 26 กรกฎาคม 2568		<p>จัดกลุ่มผู้มีภาวะเบาหวานจำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสำรวจภายในใจตนด้วยกระบวนการจิตตปัญญา</p> <p>1. กิจกรรม “ห้องฟ้าในใจตน” ให้ทุกคนทำสมาธิสำรวจความรู้สึกในใจตนเองว่าเหมือนห้องฟ้าที่สดใส หรือมีเมฆหมอกใดๆ แล้วให้เล่าสะท้อน</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีกำลังใจและมีพลังในการจัดการภาวะเบาหวานของตนเองได้ดีขึ้น เป็นส่วนใหญ่ และทั้งหมดสะท้อนว่ารู้สึกว่าเป็นส่วนใหญ</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
(9-16 น. 6 ชั่วโมง)		<p>ความรู้สึกร่วมกัน เพื่อเป็นการเตรียมตนเองและให้ผู้อื่นเข้าใจสภาพจิตใจของเราเมื่อจะร่วมกันทำกิจกรรมต่อไป</p> <p>2. กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์กับวัชพืชในใจ” ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นบวก (เมล็ดพันธุ์ดี) เช่น ใจดี ชื่นชม มีกำลังใจ ยิ้มแย้ม ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>ให้แต่ละคนคิดถึงความรู้สึกหรือคุณลักษณะที่เป็นลบ (วัชพืช) เช่น ใจร้าย เยาะเย้ย บังคับ เกรียด น้อยใจ ขี้เกียจ ให้ได้มากที่สุดโดยเขียนลงบนกระดาษ</p> <p>3. ให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าในตัวเองมี หรือเคยมี เมล็ดพันธุ์ กับ วัชพืชใดบ้าง และให้เลือกกรรน้ำใส่ปุ๋ยเมล็ดพันธุ์ 1 อย่าง และกำจัดวัชพืช 1 อย่าง</p> <p>ให้แต่ละคนสะท้อนว่าในฐานะของคนคนหนึ่งมีเมล็ดพันธุ์กับวัชพืชใดบ้าง และมีผลกับชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง</p>	<p>ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น มากพอที่จะดูแลให้ดีกว่าเดิม</p> <p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่า รู้สึกดีที่ได้มองจิตใจตนเอง ได้พิจารณาปัญหาสุขภาพและความรู้สึกในใจ ทำให้เห็นว่าปัญหามาแล้วก็ไป</p> <p>สะท้อนว่าในใจเรามีทั้งสิ่งดี และไม่ดี ทำให้ได้คิดถึงสิ่งดีๆ มากกว่าสิ่งที่เป็นลบ “การเป็นเบาหวานก็มีข้อดี มันทำให้เราได้ดูแลตัวเองมากกว่าเดิม”</p>
จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 1 14 กันยายน 2568		<p>กิจกรรม ไวร้สถล่มเมือง ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมุติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิก</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “โรคเบาหวานเหมือนกับไวรัสในเกมส์ที่จะ</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
(9-16 น. 6 ชั่วโมง)		<p>ต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p> <p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสามาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวยุคและชุมชนของตนเอง</p> <p>ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข</p>	<p>เข้ามาหาเรา ถ้าเรารู้ว่าจะจัดการยังไงมันก็ทำอะไรเราไม่ได้”</p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “ตัวเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก อะไรก็ตามที่เราทำจะมีผลต่อคนรอบข้างเสมอ การที่เราป่วยเป็นเบาหวานก็เหมือนกัน จะมีผลกับครอบครัวของเราด้วย เราจึงต้องจัดการตัวเองให้ดี”</p>
จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 2 21 กันยายน 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)		<p>กิจกรรม ไวรัสถล่มเมือง ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิกต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p> <p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “โรคเบาหวานเหมือนกับไวรัสในเกมที่เข้ามาหาเรา ถ้าเรารู้ว่าจะจัดการยังไงมันก็ทำอะไรเราไม่ได้”</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสามาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวและชุมชนของตนเอง</p> <p>ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “ตัวเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก อะไรก็ตามที่เราทำจะมีผลต่อคนรอบข้างเสมอ การที่เราป่วยเป็นเบาหวานก็เหมือนกัน จะมีผลกับครอบครัวของเราด้วย เราจึงต้องจัดการตัวเองให้ดี”</p>
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 3 28 กันยายน 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>		<p>กิจกรรม ไวรัสถล่มเมือง ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิกต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p> <p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุก</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “โรคเบาหวานเหมือนกับไวรัสในเกมส์ที่จะเข้ามาหาเรา ถ้าเรารู้ว่าจะจัดการยังไงมันก็ทำอะไรเราไม่ได้”</p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “ตัวเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก อะไรก็ตามที่เราทำจะมีผลต่อคนรอบข้างเสมอ การที่เราป่วยเป็นเบาหวานก็เหมือนกัน จะมีผลกับครอบครัวของเราด้วย เราจึงต้องจัดการตัวเองให้ดี”</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>คนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวและชุมชนของตนเอง</p> <p>ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข</p>	
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 4 5 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>		<p>กิจกรรม ไวรัสถล่มเมือง ให้แต่ละคนใช้สติ๊กเกอร์ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมสมมติให้เป็นบ้าน และให้มีบ้านว่าง 1 หลัง ให้ผู้จัดกิจกรรมแสดงเป็นไวรัสที่จะเข้าบ้านว่าง สมาชิกต้องย้ายตัวเองเข้าบ้านว่าง หากไวรัสเข้าบ้านได้ถือว่าจบเกม ให้พยายามทำเวลาให้ได้มากที่สุด กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ทุกคนได้ร่วมมือกันและเห็นว่าทุกคนรวมทั้งตัวเองมีความสำคัญต่อการคงอยู่ของกันและกัน</p> <p>กิจกรรม สามเหลี่ยมด้านเท่า ให้แต่ละคนหมายตาเพื่อนๆ 2 คน โดยไม่บอกให้ใครรู้ และให้ตัวเราสร้างรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้ง 2 คน กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนมีคุณค่าและมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำตนเองให้ดี ไม่เป็นสาเหตุให้ผู้อื่น เช่น ครอบครัวและชุมชนของตนเอง</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “โรคเบาหวานเหมือนกับไวรัสในเกมที่จะเข้ามาหาเรา ถ้าเรารู้ว่าจะจัดการยังไงมันก็ทำอะไรเราไม่ได้”</p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “ตัวเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก อะไรก็ตามที่เราทำจะมีผลต่อคนรอบข้างเสมอ การที่เราป่วยเป็นเบาหวานก็เหมือนกัน จะมีผลกับครอบครัวของเราด้วย เราจึงต้องจัดการตัวเองให้ดี”</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญของตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะร่างกายที่มีข้อจำกัดได้อย่างเป็นสุข	
จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 1 12 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)		<p>กิจกรรม สุขอะไรสุขยังง ให้จับคู่กัน แล้วสลับกันบอกสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขให้ได้จำนวนมากที่สุดในเวลา 2 นาที โดยให้คนหนึ่งตั้งคำถามซ้ำๆ ว่า คุณมีความสุขเมื่อใด .. แล้วผู้ตอบจึงตอบออกมา และให้ผู้ถามจดบันทึกทุกสิ่งที่คุณขอตนตอบ กิจกรรมนี้กระตุ้นให้นึกถึงความสุขในชีวิตที่อาจถูกมองข้าม มักเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ทำให้เรามีความสุข รู้สึกดี แต่คนเรามักมองแต่สิ่งที่เป็นปัญหา และเป็นทุกข์</p> <p>กิจกรรม ฉันทันเป็นต้นไม้อะไร ให้แต่ละคนเลือกต้นไม้ในบริเวณรอบๆ ที่คิดว่าตัวเองชื่นชอบ และเหมือนกับชีวิตตนเอง แล้วใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพนำมานำเสนอในกลุ่มว่า เพราะอะไรจึงเลือกต้นไม้ต้นนี้ กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้คนพิจารณาถึงส่วนลึกในจิตใจว่ามองตนเองอย่างไร ซึ่งจะเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการตระหนักต่อการที่ต้องฝืนตัวเองในการปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “คนเรามีทั้งสุขและทุกข์ บางที่เราไปใส่ใจให้ความสำคัญแต่กับความทุกข์ เรื่องเล็กน้อยๆ ก็ทุกข์ ทั้งที่เรามีความสุขกับชีวิตประจำวันก็ได้” “เราเป็นเบาหวานก็มีความสุขได้เหมือนคนทั่วไป ถ้าเรามัวแต่มาคิดว่าตัวเองป่วย เราก็คจะหาความสุขไม่ได้”</p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานสะท้อนไปแนวทางที่คล้ายกัน คือ “คนเราเป็นอะไรได้ตั้งหลายอย่าง แล้วแต่เราจะมองว่าตัวเองเป็นแบบไหน บางคนบอกว่าตัวเองเป็นไม้อะไรใหญ่ เป็นที่พึ่งของครอบครัว ก็ต้องทำตัวเองให้แข็งแรง” “บางทีก็รู้สึกที่ตัวเองเป็นภาระ เป็นต้นไม้ที่ต้องการการดูแลจากคนอื่น ทั้งที่จริงๆ เราก็ค</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
			มีรากลากิน แต่ยังไงเราก็ต้องอาศัยกันและกัน”
<p>จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 2 30 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p> <p>จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 3 26 ตุลาคม 2568 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)</p>		<p>กิจกรรม สุขอะไรสุขยังไง ให้จับคู่กัน แล้วสลับกันบอกสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขให้ได้จำนวนมากที่สุดในเวลา 2 นาที โดยให้คนหนึ่งตั้งคำถามซ้ำๆ ว่า คุณมีความสุขเมื่อใด .. แล้วผู้ตอบจึงตอบออกมา และให้ผู้ถามจดบันทึกทุกสิ่งที่คู่ขอวตตอบ กิจกรรมนี้กระตุ้นให้นึกถึงความสุขในชีวิตที่อาจถูกมองข้าม มักเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ทำให้เรามีความสุข รู้สึกดี แต่คนเรามักมองแต่สิ่งที่เป็นปัญหาและเป็นทุกข์</p> <p>กิจกรรม ฉันทันเป็นต้นไม้อะไร ให้แต่ละคนเลือกต้นไม้ในบริเวณรอบๆ ที่คิดว่าตัวเองชื่นชอบ และเหมือนกับชีวิตตนเอง แล้วใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพนำมานำเสนอในกลุ่มว่า เพราะอะไรจึงเลือกต้นไม้ต้นนี้ กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้คนพิจารณาถึงส่วนลึกในจิตใจว่ามองตนเองอย่างไร ซึ่งจะเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการตระหนักต่อการที่ต้องฝืนตัวเองในการปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “คนเรามีทั้งสุขและทุกข์ บางที่เราไปใส่ใจให้ความสำคัญแต่กับความทุกข์ เรื่องเล็กน้อยๆ ก็ทุกข์ ทั้งที่เรามีความสุขกับชีวิตประจำวันก็ได้” “เราเป็นเบาหวานก็มีความสุขได้เหมือนคนทั่วไป ถ้าเรามัวแต่มาคิดว่าตัวเองป่วย เราก็คจะหาความสุขไม่ได้”</p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานสะท้อนไปแนวทางที่คล้ายกัน คือ “คนเราเป็นอะไรได้ตั้งหลายอย่าง แล้วแต่เราจะมองว่าตัวเองเป็นแบบไหน บางคนบอกว่าตัวเองเป็นไม้อะไรใหญ่ เป็นที่พึ่งของครอบครัว ก็ต้องทำตัวเองให้แข็งแรง” “บางทีก็รู้สึกตัวเองเป็นภาระ เป็นต้นไม้ที่ต้องการการดูแลจากคนอื่น ทั้งที่จริงๆ เราก็มีรากลากิน แต่ยังไงเราก็ต้องอาศัยกันและกัน”</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
จัดกลุ่มครั้งที่ 3 กลุ่มที่ 4 19 พฤศจิกายน 2569 (9-16 น. 6 ชั่วโมง)		<p>กิจกรรม สุขอะไรสุขยังง ให้จับคู่กัน แล้วสลับกันบอกสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขให้ได้จำนวนมากที่สุดในเวลา 2 นาที โดยให้คนหนึ่งตั้งคำถามซ้ำๆ ว่า คุณมีความสุขเมื่อใด .. แล้วผู้ตอบจึงตอบออกมา และให้ผู้ถามจดบันทึกทุกสิ่งที่คู่ขอตอบ</p> <p>กิจกรรม นี้กระตุ้นให้นึกถึงความสุขในชีวิตที่อาจถูกมองข้าม มักเป็นเรื่องเล็กน้อยที่ทำให้เรามีความสุข รู้สึกดี แต่คนเรามักมองแต่สิ่งที่เป็นปัญหาและเป็นทุกข์</p> <p>กิจกรรม ฉันทันเป็นต้นไม้อะไร ให้แต่ละคนเลือกต้นไม้ในบริเวณรอบๆ ที่คิดว่าตัวเองชื่นชอบ และเหมือนกับชีวิตตนเอง แล้วใช้โทรศัพท์ถ่ายภาพนำมานำเสนอในกลุ่มว่า เพราะอะไรจึงเลือกต้นไม้ต้นนี้ กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้คนพิจารณาถึงส่วนลึกในจิตใจว่ามองตนเองอย่างไร ซึ่งจะเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการตระหนักต่อการที่ต้องฝืนตัวเองในการปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน</p>	<p>ผู้ป่วยเบาหวานมีการสะท้อนที่สำคัญคือ “คนเรามีทั้งสุขและทุกข์ บางที่เราไปใส่ใจให้ความสำคัญแต่กับความทุกข์ เรื่องเล็กน้อยๆ ก็ทุกข์ ทั้งที่เรามีความสุขกับชีวิตประจำวันก็ได้”</p> <p>“เราเป็นเบาหวานก็มีความสุขได้เหมือนคนทั่วไป ถ้าเรามัวแต่คิดว่าตัวเองป่วย เราก็จะหาความสุขไม่ได้”</p> <p>ผู้ป่วยเบาหวานสะท้อนไปแนวทางที่คล้ายกัน คือ “คนเราเป็นอะไรได้ตั้งหลายอย่าง แล้วแต่เราจะมองว่าตัวเองเป็นแบบไหน บางคนบอกว่าตัวเองเป็นไม้อะไรใหญ่ เป็นที่พึ่งของครอบครัว ก็ต้องทำตัวเองให้แข็งแรง”</p> <p>“บางทีก็รู้สึกว่าเป็นภาระ เป็นต้นไม้ที่ต้องการการดูแลจากคนอื่น ทั้งที่จริงๆ เราก็มีรากหากิน แต่ยังไงเราก็ต้องอาศัยกันและกัน”</p>

การให้บริการ/ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
สรุปการเรียนรู้ ร่วมกัน 20 กุมภาพันธ์ 2569 3 ชั่วโมง	เพื่อประเมินผล หา แนวทางปรับปรุงการ ดำเนินกิจกรรม	จัดกลุ่มถอดบทเรียนการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตนเอง รวม 32 คน เพื่อ สรุปประเด็นที่ต้องพัฒนา ทั้งบุคลากรและสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม	ข้อเสนอแนะที่สำคัญคือ เป็นกิจกรรมที่มี ประโยชน์ ทำให้เราได้พิจารณาตนเองและ เห็นคุณค่าในตนเองและมีกำลังใจที่จะ จัดการกับเบาหวานได้อย่างไม่เป็นทุกข์ อยากให้จัดกิจกรรมลักษณะนี้ไปเรื่อยๆ

รวมชั่วโมงให้บริการตามแผนการใช้ความเชี่ยวชาญ 85 ชั่วโมง

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

การพัฒนาศักยภาพผู้ป่วยโรคความเบาหวานด้วยการใช้หลักจิตปัญญา ซึ่งเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งจะนำไปสู่การจัดการภาวะเบาหวานของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีสุขภาวะที่ดี

การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ด้านการเรียนการสอน

นำกรณีศึกษาที่ได้จากการดูแลผู้ป่วยจริงมาใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลและการบริหารจัดการสุขภาวะชุมชน พัฒนาแผนการสอนโดยเน้นการเรียนรู้กับสถานการณ์จริงของผู้มีภาวะเบาหวานในชุมชน

ด้านการบริการวิชาการ

- เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะของผู้มีภาวะเบาหวาน โดยเน้นการสร้างเสริมพลังอำนาจในตนเองสำหรับผู้มีภาวะเบาหวานในชุมชน

ด้านการวิจัย

- มีแนวทางดำเนินงานวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้มีภาวะเบาหวานในชุมชน
- นำข้อมูลจากการปฏิบัติจริงไปวิเคราะห์เพื่อพัฒนานวัตกรรมในการดูแลผู้มีภาวะเบาหวานในชุมชน

ทบทวนการดำเนินงาน

1. ทบทวนการดำเนินงาน โดยการตรวจสอบความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการสอนกับความต้องการของผู้มีภาวะเบาหวาน และความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมในการทบทวนการจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลแนวทางการดำเนินการครั้งต่อไป
2. ขยายไปสู่ผู้มีภาวะเบาหวานในพื้นที่อื่น หรือกลุ่มอื่นๆ ในพื้นที่เดิม

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ๘๐+ ชั่วโมง

1. อาจารย์ได้รับการพัฒนาทักษะด้านการพัฒนาการดูแลผู้มีภาวะเบาหวานในชุมชน โดยเฉพาะการเริ่มสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้มีภาวะเบาหวาน คิดเป็น 84 ชั่วโมง
2. ผู้รับบริการได้พัฒนาศักยภาพและมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการริเริ่มและจัดการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

.....

(นายมนโฑ วงษาหล้า)

อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาล
ชั้นต้น