

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

กลุ่มวิชา การพยาบาลชุมชน

รายงานการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (faculty practice) ประจำปีการศึกษา 2568

ประเด็นการพยาบาล การใช้ชีกในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชน

ตามที่ ข้าพเจ้า นางสาวอัจฉรา สกุนตนิยม ตำแหน่ง อาจารย์ ได้รับอนุมัติให้เดินทางไปราชการเพื่อการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2568

หลักการในการดำเนินการ การบริหารร่างกาย เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การบริหารร่างกายมีหลากหลายรูปแบบ ชีก เป็นการบริหารแบบหนึ่งที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์การกีฬา เป็น low impact exercise ที่เหมาะกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยทองและสูงอายุ รวมทั้งผู้ที่สนใจการบริหารร่างกายเบาๆ แต่หนักแน่น ข้าพเจ้าได้รับการอบรมเรื่อง ชีก จำนวน 3 คอร์ส จากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและแพทย์แผนจีน นำโดยอาจารย์หยาง เปยเฉิน จึงต้องการนำมาเผยแพร่ให้ประชาชนได้มีวิธีการบริหารร่างกายเพิ่มขึ้นหรือเป็นทางเลือกอีกทาง หากสนใจจะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเพลิดเพลิน นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังแทรกการยืดเหยียดหลังตื่นนอน และการนวดตนเอง ในกิจกรรมนี้ เพื่อประโยชน์สูงสุดของประชาชน

โดยมีความเชี่ยวชาญในสาขา การพยาบาลชุมชน ในรูปแบบการพัฒนาความเชี่ยวชาญทางการพยาบาล ดังนี้

1. รูปแบบ faculty practice ของอาจารย์

- ☐ ปฏิบัติงานร่วมกับ APN/พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไปในคลินิกพยาบาล
- ☐ ปฏิบัติงานร่วมกับผู้บริหารในการพัฒนารูปแบบบริหารพยาบาล คุณภาพการบริการพยาบาลเพื่อผู้รับบริการกลุ่มเป้าหมาย หรือการพัฒนาบุคลากร/กำลังคน
- ☐ ปฏิบัติงานร่วมกับ APN/พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป ทำวิจัย ใช้ผลงานวิจัย พัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาล หรือพัฒนาความรู้จากกรณีศึกษาในสถานการณ์จริง
- ☐ สร้างความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับพยาบาล APN/พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป
- ☒ Individual development plan (IDP) ของอาจารย์แต่ละคนที่สามารถเพิ่มพูนประสบการณ์การปฏิบัติการพยาบาลเฉพาะผู้ป่วย เฉพาะกลุ่ม เฉพาะโรค
- ☐ เป็นที่ปรึกษาทางวิชาการและวิชาชีพในการดูแลเฉพาะกลุ่ม เฉพาะโรค หรือที่ปรึกษาการวิจัย (consultation)

ขอรายงานผลการดำเนินงาน ดังนี้

บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมาย โดยได้นำความรู้ทางด้านการบริหารร่างกายด้วยศาสตร์ของ ชีก ที่ได้ฝึกอบรม มาประยุกต์ใช้ในกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้กับประชาชนในชุมชนต่างๆ เป็นการแนะนำศาสตร์ชีกให้กับบุคลากรในชุมชน และเป็นการเพิ่มความชำนาญให้กับผู้ฝึกปฏิบัติการพยาบาล

2. รายงานปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty practice)

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	สถานที่/ ผู้รับบริการ	กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/สิ่งที่ได้ เรียนรู้เพื่อนำไปใช้
พ. 29 ต.ค. 68 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	รพสต. บ้านคลอง 17 อ.บางน้ำเปรี้ยว จ.ฉะเชิงเทรา	ประสานงานและประชาสัมพันธ์ รพสต. และ อสม. เรื่อง กิจกรรม “การใช้ชีก้งในการ ส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชน” และ เตรียมสื่อการสอน	รพสต. จะมีกรนัดกลุ่ม อสม. เดือนละครั้ง หากจะจัด กิจกรรมให้ อสม. จะจัดได้ เดือนละ 1 ครั้ง เท่านั้น
พ. 5 พ.ย. 68 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	ห้องประชุม ชั้น 2 รพสต. บ้านคลอง 17 อ.บางน้ำเปรี้ยว จ.ฉะเชิงเทรา อสม. 60 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ชีก้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน” ครั้งที่ 1	อสม. ทั้ง 60 คน ให้ความ ร่วมมือในการฝึกดีมาก ฟัง พอใจ และต้องการให้มาฝึกให้ อีก
พ. 12 พ.ย. 68 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	รพสต. บ้านคลอง 17 อ.บางน้ำเปรี้ยว จ.ฉะเชิงเทรา	โทรศัพท์ติดตามการใช้ชีก้งๆ ที่บ้านของกลุ่ม อสม.	ส่วนใหญ่ ไม่ฝึกต่อ
พ. 3 ธ.ค. 68 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	ห้องประชุม ชั้น 2 รพสต. บ้านคลอง 17 อ.บางน้ำเปรี้ยว จ.ฉะเชิงเทรา อสม. 60 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ชีก้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน” ครั้งที่ 2 และ สรุปผล	อสม. ทั้ง 60 คน ให้ความ ร่วมมือในการฝึกดีมาก ฟัง พอใจ และต้องการให้มาฝึกให้ อีก
17 มี.ค. 69 8.00 – 14.00 (5 ชม.)	สอน. บ้านคลองบาง ปั้ง จ.สมุทรปราการ อสม. 50 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ชีก้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน”	อสม. ทั้ง 50 คน ให้ความ ร่วมมือในการฝึกดีมาก ฟัง พอใจ และต้องการให้มาฝึกให้ อีก
ส. 28 มี.ค. 69 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	หมู่บ้านเปรมฤทัย 3 กรุงเทพฯ ประธานชุมชน และ กลุ่ม อสส.	ประชาสัมพันธ์กิจกรรม “การยืดเหยียดหลัง ตื่นนอนการนวดตนเอง และการใช้ชีก้งในการ ส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชน”	ประธานชุมชน และ อสส. สนใจมาก รับผิดชอบต่อเตรียมสื่อ และลำโพง
อา. 29 มี.ค. 69 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	หมู่บ้านเปรมฤทัย 3 กรุงเทพฯ ประธานชุมชน และ กลุ่ม อสส. 10 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ชีก้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน” ประกอบเพลง ครั้งที่ 1	ประธานชุมชน และ อสส. ให้ ความร่วมมือในการฝึกดีมาก และฟังพอใจมาก
ส. 4 เม.ย. 69 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	หมู่บ้านเปรมฤทัย 3 กรุงเทพฯ ประธานชุมชน และ กลุ่ม อสส. 10 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ชีก้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน” ประกอบเพลง ครั้งที่ 2	ประธานชุมชน และ อสส. ให้ ความร่วมมือในการฝึกดีมาก และฟังพอใจมาก ประธานชุมชนนำไปลงเอกสาร ประชาสัมพันธ์หมู่บ้านด้วย
อา. 5 เม.ย. 69 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	หมู่บ้านเปรมฤทัย 3 กรุงเทพฯ กลุ่ม อสส. 10 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ชีก้งในการส่งเสริม	อสส. 1 คน ฝึกต่อเนื่อง ได้ผลดี ทำแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วัน เวลา (จำนวนชั่วโมง)	สถานที่/ ผู้รับบริการ	กิจกรรม ปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ/สิ่งที่ได้ เรียนรู้เพื่อนำไปใช้
		สุขภาพประชาชนในชุมชน” ประกอบเพลง ครั้งที่ 3	
ส. 25 เม.ย. 69 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	หมู่บ้านเปรมฤทัย 3 กรุงเทพฯ กลุ่ม อสส. 10 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ซึ้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน” ประกอบเพลง ครั้งที่ 4	อสส. 2 คน ฝึกต่อเนื่อง ได้ผลดี ทำแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
อา. 26 เม.ย. 69 8.00 – 16.00 (7 ชม.)	หมู่บ้านเปรมฤทัย 3 กรุงเทพฯ กลุ่ม อสส. 10 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ซึ้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน” ประกอบเพลง ครั้งที่ 5	อสส. 3 คน ฝึกต่อเนื่อง ได้ผลดี ทำแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ส. 9 พ.ค. 69 8.00 – 16.00	หมู่บ้านเปรมฤทัย 3 กรุงเทพฯ ประธานชุมชน และ กลุ่ม อสส. 10 คน	ประเมินผลกิจกรรม “การยืดเหยียดหลังตื่น นอนการนวดตนเอง และการใช้ซึ้งในการ ส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชน”	ประธานชุมชน และกลุ่ม อสส. พึงพอใจกับกิจกรรม นำไปใช้ ต่อเนื่อง 3/10 คน
17 พ.ค. 69 8.00 – 14.00 (5 ชม.)	เคหะหนองจอก กลุ่ม อสม. และ ประชาชนทั่วไป 50 คน	ดำเนินการสอน “การยืดเหยียดหลังตื่นนอน การนวดตนเอง และการใช้ซึ้งในการส่งเสริม สุขภาพประชาชนในชุมชน”	กลุ่ม อสม. และประชาชน ให้ ความร่วมมือในการฝึกดีมาก และพึงพอใจมาก

3. ผลลัพธ์ของงานและความเชี่ยวชาญที่เพิ่มขึ้น

3.1 ประโยชน์และการนำไปใช้

- มีการทำกิจกรรม ร่วมไปกับการประชุมประจำเดือนของ อสม. ทำให้ อสม. ได้รับประโยชน์เพิ่มขึ้น และ
เป็นการสอนตัวแทน เพื่อให้ไปแนะนำต่อให้กับลูกบ้านที่ อสม. ดูแลอยู่
- มีการทำกิจกรรม กับ อสส. ทำให้ อสส. ได้รับประโยชน์เพิ่มขึ้น และเป็นการสอนตัวแทน เพื่อให้ไป
แนะนำต่อให้กับลูกบ้านที่ อสส. ดูแลอยู่
- มีการทำแบบประเมินหลังจบกิจกรรมในทุกกลุ่ม และแจกปากกาให้คนละ 1 ด้าม เพื่อตอบแทนการ
เขียนใบประเมินผล
- มีเอกสารประกอบการสาธิต และเพลงประกอบ ในรูปแบบไฟล์ ใน google drive และแชร์ในรูปแบบ
QR Code
- ได้นำทั้งกิจกรรม และ shared files ไปใช้ในกิจกรรมอื่นๆ ของวิทยาลัยฯ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ
ประชาชนด้วย สบช. โมเดล และ 3 อ 3 ล
- ได้ร่วมทีมกับเพื่อนร่วมงาน โดยเพื่อนร่วมงานเป็นผู้เปิดเพลงประกอบการสาธิตให้
- กลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่ม มีความพึงพอใจมาก ให้คะแนน 4-5 จากคะแนนเต็ม 5 และต้องการให้จัด
กิจกรรมให้บ่อยๆ
- กลุ่มเป้าหมาย รายงานผลว่า เมื่อทดลองทำกายบริหารแล้ว ได้รับหลายอย่าง ได้แก่ มีสมาธิ เพลิดเพลิน
หายกังวล มีความสุข กล้ามเนื้อที่ตึง ผ่อนคลายดีมาก ทำบริหารหลังตื่นนอนดีมาก เป็นการยืดเหยียดแบบมี

หลักการ ทำให้หายเมื่อยล้าและเตรียมรับวันใหม่ การนวดตนเองดีมาก รู้สึกไหล่หายตึงได้ในทันที และเป็นกายบริหารอีกทางเลือกหนึ่งที่ไม่เสียเงิน ทำได้ทุกที่ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ มีแค่ความอยากทำเท่านั้นพอ

3.2 ข้อเสนอแนะในการพัฒนา

จัดหาไม้ค้อยและลำโพงแบบพกพา ใช้ในการสาธิต ให้มีความชัดเจน และคล่องตัวมากขึ้น และจัดหาลำโพงในการเปิดเพลงประกอบกายบริหาร เพื่อความเพลิดเพลิน

ขอรับรองว่า นางสาวอัจฉรา สกุนตนิยม ได้รายงาน Faculty Practice ตามตารางการปฏิบัติงาน

..... (นางสาวอัจฉรา สกุนตนิยม) อาจารย์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	 (นางกัญชิตา เสริมสินสิริ) หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
--	---

หมายเหตุ: 1. แบบฟอร์ม 03 ส่งคืนงานบริการวิชาการ กลุ่มงานด้านวิจัยและบริการวิชาการ

2. ผู้ประสานงานนางสาวภัทราภรณ์ รัตนวรรณ โทร 0-2540-6500 ต่อ 2454

Email: pattaraporn.r@bcnnv.ac.th

ที่มา: ปรับจาก Template Faculty Practice ตัวอย่าง แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2566 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ภาคผนวก

ภาพประกอบจากกิจกรรม



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลอง 17

วันที่ 6 พฤศจิกายน 2563

หัวข้อ / เรื่อง 10 ตลอดจนเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรค จะป้องกัน

เวลา 08.30 น. เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านคลอง 17 พร้อมด้วย อสม. บ้านคลอง 17 ได้เข้าร่วมประชุมประจำเดือนตามมติของคณะกรรมการสุขภาพตำบล (อสม.) ก่อนการประชุมได้รับการฝึกซ้อม ตามท่าต่างๆ เน้นออกความเมื่อยล้าของคอ บ่า ไหล่ ซึ่งมีความเครียด ความสุขหัวใจดีใจ เน้นการออกกำลังกายของเลือด แขนงอวัยวะในหลอดเลือด บำบัดความดันโลหิตให้เหมาะสม และเน้นประสิทธิภาพของวิธีระบาดใน จาก อาจารย์อึ้งจรรยา อสม.ต.บ้านคลอง 17 อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลเบื้องต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดเขี้ยวจะ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันบรมราชชนก นครราชสีมาปฏิบัติจริง จำนวน 65 คน ที่ ของประชุม รพ.สต.บ้านคลอง 17

083-1262516 bnp210ch@gmail.com bnp210ch@gmail.com

