



รายงานผลการดำเนินโครงการ
โครงการ “การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
และโรคความดันโลหิตสูง”



โครงการบริการวิชาการแก่สังคมระดับสถาบัน : อ.เสาวลักษณ์ ทาแจ้ง ผู้รับผิดชอบโครงการ
ฝ่ายวิจัย บริการวิชาการ ทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี
ปีการศึกษา พ.ศ. 2564



รายงานผลการดำเนินโครงการ

ประเมินผลตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของโครงการ ดังนี้

1) มีโครงการบริการวิชาการแก่สังคมที่สอดคล้องกับความต้องการบริการวิชาการกับชุมชน และคณะมีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบัน จำนวน 1 โครงการ ซึ่งบรรลุตาม วัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของโครงการ

2) มีการบูรณาการโครงการบริการวิชาการแก่สังคมกับการจัดการเรียนการสอน จำนวน 1 โครงการ คือ วิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 1 ภาคการศึกษา 2/ 2564 โดยมี นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 73 คน ร้อยละ 100 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 1 เข้าร่วมโครงการ โดยบูรณาการใน เนื้อหาบทที่ 6 การพยาบาลผู้ป่วยที่มีพยาธิสภาพของระบบต่อมไร้ท่อ ระยะเฉียบพลันและเรื้อรัง ในส่วนหัวข้อ 6.3. DM Hypoglycemia, Hyperglycemia และ เนื้อหาบทที่ 12 การพยาบาล ผู้ป่วยที่มีพยาธิสภาพในระบบหัวใจ และหลอดเลือด ระยะเฉียบพลันและเรื้อรัง ในหัวข้อ 12.1 Artery: Hypertension โดยได้พัฒนา ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา 3 ด้าน คือ ทักษะด้านความรู้ ทักษะด้านปัญญาและทักษะความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความรับผิดชอบ สามารถอธิบายการบูรณาการกับการเรียนการสอนพอสังเขป ดังนี้

โดยอาจารย์ผู้สอนในวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 1 ซึ่งเป็นทีมคณาจารย์ผู้ร่วมบริหารโครงการ จัดการเรียนการสอนตามกิจกรรมนอกชั้นเรียน โดยการให้นักศึกษาเป็นผู้ช่วยคณาจารย์ขณะดำเนินการเป็น วิทยากร ช่วยเอื้ออำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมในโครงการ ช่วยกระตุ้นกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ตอบปัญหา จัดนิทรรศการเกี่ยวกับการสร้างเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิต สูง เพื่อให้นักศึกษาได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการบริการวิชาการให้กับผู้ป่วยและญาติที่มาเข้าร่วมกิจกรรม ในโครงการ โดยมอบหมายให้นักศึกษา จำนวน 15 คน ที่มีจิตอาสาไปมีส่วนร่วมในการช่วยคณาจารย์ ให้บริการวิชาการแก่สังคมแบบ Onsite ใน “โครงการการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง” ณ ศาลาเอนกประสงค์ รพ.สต.กึ่งคำ ต.บ้านจั่น อ.เมือง จ.อุดรธานี ในหัวข้อ การ ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และนักศึกษาส่วนใหญ่ที่เหลืออีก 58 คน เข้าร่วม กิจกรรมแบบ Online เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีการจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วม กิจกรรมในโครงการเกิน 50 จากนั้น ในช่วงกิจกรรมเยี่ยมบ้านให้ความรู้กับกลุ่มเป้าหมายหลักที่ไม่ได้มาร่วม กิจกรรมในวันเปิดโครงการ เพื่อให้ได้รับความรู้ให้ทั่วถึงและนักศึกษาอีก 58 คน ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย ทีม สุขภาพ และช่วยคณาจารย์ในกิจกรรมเยี่ยมบ้านจากสถานการณ์จริง อาจารย์ผู้สอนในวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 1 จึงแบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ -จับกลุ่มๆละ 11-12 คน ลงเยี่ยมบ้านโดยใช้สื่อแผ่นพับที่นักศึกษา ได้จากการสรุปความรู้จากบทเรียน โดยมีอาจารย์ผู้สอนและทีมอาจารย์ผู้ร่วมบริหารโครงการช่วยตรวจทานเนื้อหา ก่อนนำไปใช้ประกอบกิจกรรมร่วมกับอาจารย์และทีมสุขภาพในช่วงนอกเวลาในชั้นเรียน เช่น วันเสาร์ วัน อาทิตย์ เป็นต้น ซึ่งบรรลุตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของโครงการ

3. นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 1 เข้าร่วมโครงการ จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และมีนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ได้ร่วมกิจกรรมวันเปิดโครงการ ทั้งแบบ onsite และ online รวม จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 100

4. มีจำนวนคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยฯ เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบันทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยพบว่า มีจำนวนคณาจารย์ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายรอง เข้าร่วมโครงการ คือ 1) คณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 27 คน แบ่งเป็น คณาจารย์ผู้ร่วมบริหารโครงการ จำนวน 11 คน และคณาจารย์ผู้สนใจร่วมกิจกรรมโครงการ จำนวน 11 คน รวม 22 คน คิดเป็นร้อยละ 81.48 2) อาจารย์หมวดศึกษาทั่วไป วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 3) เจ้าหน้าที่ ม.ราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งบรรลุตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของโครงการที่ตั้งไว้ร้อยละ 80 ดังแสดงในตาราง

กลุ่มเป้าหมายรอง	มีส่วนร่วมในโครงการ				ติดภารกิจการสอนอื่น จึงไม่ได้เข้าร่วม โครงการ
	Onsite	Online	รวม	ร้อยละ	
อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 27 คน	11	11	22	81.48	4 คน
อาจารย์หมวดศึกษาทั่วไป จำนวน 6 คน	2	3	5	83.33	1 คน
เจ้าหน้าที่ จำนวน 7 คน	2	5	7	100	-
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการ พยาบาลผู้ใหญ่ 1 จำนวน 73 คน - กิจกรรมเปิดโครงการ - กิจกรรมเยี่ยมบ้าน	15 58	58 -	73 -	100	-
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน	15	66	81	100	(มีผู้สนใจเข้าร่วมเกิน เป้าหมาย)

5. จำนวนกลุ่มเป้าหมายหลัก ได้เข้าร่วมกิจกรรมบริการวิชาการกับชุมชนในระดับสถาบัน จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักสามารถมาร่วมกิจกรรมในวันเปิดโครงการ จำนวน 30 คน และกลุ่มเป้าหมายหลักอีกจำนวน 40 คน ได้ร่วมกิจกรรมผ่านกิจกรรมการเยี่ยมบ้านในการให้ความรู้และประเมินคะแนนความรู้และพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

ผลประเมินความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ผลประเมินความรู้ของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตามหลัก 3 อ. 2 ส. พบว่า กลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน 70 คน มีค่าคะแนนเฉลี่ย ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. หลังเข้าร่วมโครงการ (5.11) เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ ก่อนเข้าร่วมโครงการ (2.99) โดยมีคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 คือ มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 3.66 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน แสดงในตาราง ดังนี้

กลุ่มเป้าหมายหลัก (N=70 คน)	ความรู้ 6 ข้อ	
	คะแนนเฉลี่ย	SD
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	2.99	1.23
หลังเข้าร่วมโครงการ	5.11	0.81
รวม	4.54	0.52

ผลประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตามหลัก 3 อ. 2 ส. ค่าเฉลี่ยระดับคะแนนของพฤติกรรมเชิงบวกและเชิงลบ พบว่า กลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน 70 คน มีพฤติกรรมเชิงบวกโดยรวมหลังเข้าโครงการ (4.45) **เพิ่มขึ้น** เมื่อเปรียบเทียบกับ ก่อนเข้าร่วมโครงการ (2.75) โดยเรียงพฤติกรรมเชิงบวกที่ดีจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มีพฤติกรรมจัดการความเครียดของตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ การควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหารไม่ให้หวาน มัน เค็มจัดทุกมื้อ กินผักและผลไม้สด สะอาดเสมอวันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม และออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออกตามลำตัว

สำหรับมีพฤติกรรมเชิงลบโดยรวม หลังเข้าโครงการ (1.06) **ลดลง** เมื่อเปรียบเทียบกับ ก่อนเข้าร่วมโครงการ (1.41) โดยเรียงพฤติกรรมเชิงลบที่ลดลงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายหลักมีพฤติกรรมเชิงลบน้อยอยู่แล้ว และเมื่อได้เข้าร่วมโครงการยิ่งทำให้พฤติกรรมเชิงลบนั้นกลับลดลงกว่าเดิมอีกและอย่างเป็นผลลัพธ์ที่เป็นไปในแนวทางที่ดีมากยิ่งขึ้น แสดงในตาราง ดังนี้

เกณฑ์ระดับคะแนนความถี่ในการปฏิบัติ

5 มากที่สุด	หมายถึง	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย 6-7 วัน/สัปดาห์
4 มาก	หมายถึง	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย 4-5 วัน/สัปดาห์
3 ปานกลาง	หมายถึง	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย 3 วัน/สัปดาห์
2 น้อย	หมายถึง	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์
1 น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่ได้ปฏิบัติ

การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับคะแนน พฤติกรรมเชิงบวก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีน้อยที่สุด

การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับคะแนน พฤติกรรมเชิงลบ

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ด้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ด้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดีมากที่สุด

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์						
	จำนวนคน (N=70 คน)						
	คะแนนเฉลี่ย		แปลผล	คะแนนเฉลี่ย		แปลผล	เปรียบเทียบ ก่อน-หลัง
ก่อน	SD	มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดี	หลัง	SD	มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตัวที่ดี		
เชิงบวก						มากที่สุด	
1. ท่านมีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหารไม่ให้หวาน มัน เค็มจัดทุกมื้อ บ่อยแค่ไหน	3.58	0.50	มาก	4.50	0.50	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น
2. ท่านกินผักและผลไม้สด สะอาด เสมอวันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม บ่อยแค่ไหน	2.66	1.13	ปานกลาง	4.46	0.50	มาก	เพิ่มขึ้น
3. ท่านออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออก บ่อยแค่ไหน	1.21	0.41	น้อยที่สุด	4.35	0.73	มาก	เพิ่มขึ้น
4. ท่านมีการจัดการความเครียดของตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ บ่อยแค่ไหน	3.56	0.50	มาก	4.84	0.36	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น
รวม	2.75	0.37	น้อย	4.54	0.52	มากที่สุด	เพิ่มขึ้น
เชิงลบ							
	ก่อน	SD	แปลผล	หลัง	SD	แปลผล	เปรียบเทียบ ก่อน-หลัง
5. ท่านสูบ หรือ สูดควันบุหรี่ บ่อยแค่ไหน	1.42	0.50	มากที่สุด	1.13	0.35	มากที่สุด	ลดลง
6. ท่านดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยแค่ไหน	1.40	0.49	มากที่สุด	1.00	0.00	มากที่สุด	ลดลง
รวม	1.41	0.49	มากที่สุด	1.06	0.07	มากที่สุด	ลดลง

6) กลุ่มเป้าหมายหลักและกลุ่มเป้าหมายรอง มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจและการได้รับความรู้และประโยชน์โดยรวมที่มีส่วนร่วมในโครงการบริการวิชาการแก่สังคมระดับสถาบัน พบว่า กลุ่มเป้าหมายหลัก มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมระดับมากที่สุด (4.85;4.86) คณาจารย์/เจ้าหน้าที่ มีคะแนนเฉลี่ยความพึง

พอใจระดับมาก (4.44; 4.46) และนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ในมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขต อุดรธานี มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจระดับมาก (4.43; 4.43) ซึ่งบรรลุตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของ โครงการ ตามลำดับดังแสดงในตาราง

การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับระดับคะแนนความพึงพอใจในโครงการ

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50 หมายถึง มีมีความพึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.50 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

รายละเอียด	ระดับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ					
	กลุ่มเป้าหมายหลัก		คณาจารย์/เจ้าหน้าที่		นักศึกษาปี1และปี2	
	(N = 70)		ม.ราชธานี อุดร (N = 34)		(N = 154)	
	คะแนน	SD	คะแนนเฉลี่ย	SD	คะแนน	SD
1. กระบวนการ ขั้นตอนการให้บริการ						
1.1 การประชาสัมพันธ์โครงการ ฯ	4.83	0.38	4.45	0.69	4.40	0.72
1.2 ความเหมาะสมของสถานที่	4.87	0.34	4.53	0.76	4.59	0.72
1.3 ความเหมาะสมของระยะเวลา	4.79	0.48	4.58	0.72	4.51	0.73
1.4 ความเหมาะสมของช่วงเวลา	4.76	0.55	4.34	0.75	4.34	0.71
1.5 การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรม	4.73	0.74	4.47	0.80	4.42	0.82
2. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ/วิทยากร/ผู้						
2.1 ความรอบรู้ ในเนื้อหาของวิทยากร	4.87	0.34	4.26	0.86	4.29	0.86
2.2 ความสามารถในการถ่ายทอด	4.93	0.26	4.58	0.72	4.45	0.78
2.3 การตอบคำถาม	4.80	0.53	4.58	0.68	4.64	0.61
2.4 ความเหมาะสมของวิทยากร ใน	4.94	0.23	4.32	0.81	4.34	0.80
3. การอำนวยความสะดวก						
3.1 เอกสาร	4.77	0.54	4.26	0.83	4.26	0.85
3.2 โสตทัศนอุปกรณ์	4.89	0.40	4.58	0.72	4.45	0.78
3.3 เจ้าหน้าที่สนับสนุน	4.94	0.23	4.26	0.79	4.26	0.80
3.4 อาหาร เครื่องดื่มและสถานที่	4.91	0.28	4.50	0.69	4.56	0.62
3.5 ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวม	4.89	0.40	4.50	0.51	4.52	0.50
รวมระดับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ	4.85	0.41	4.44	0.74	4.43	0.74
4. การได้รับความรู้และประโยชน์						
4.1 ท่านได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะ	4.91	0.28	4.58	0.68	4.64	0.61
4.2 ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้รับจาก	4.91	0.28	4.32	0.81	4.34	0.80
4.3 สิ่งที่ท่านได้รับจากโครงการ/	4.89	0.32	4.55	0.72	4.42	0.78
4.4 โครงการ/กิจกรรมในหลักสูตร	4.80	0.40	4.32	0.81	4.34	0.80
4.5 ประโยชน์ที่ท่านได้รับจาก	4.80	0.47	4.55	0.72	4.42	0.78

รายละเอียด	ระดับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ					
	กลุ่มเป้าหมายหลัก		คณาจารย์/เจ้าหน้าที่ ม.ราชธานี อุดร		นักศึกษาปี1และปี2	
	(N = 70)		(N = 34)		(N = 154)	
	คะแนน	SD	คะแนนเฉลี่ย	SD	คะแนน	SD
รวมระดับคะแนนเฉลี่ยการได้รับความรู้และ ประโยชน์	4.86	0.35	4.46	0.75	4.43	0.75

ข้อเสนอแนะ

- เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ต้องจัดกิจกรรมและการลงเรียนบ้านด้วยความระมัดระวังและใช้หลักการป้องกันอย่างเคร่งครัด
- การใช้แอปพลิเคชัน Zoom ในการดำเนินการส่งสัญญาณบางช่วงติดขัด แต่ข้อดีคือทำให้คนที่สนใจร่วมกิจกรรมได้เข้าร่วมงานผ่านทางออนไลน์ได้สะดวกขึ้น
- เป็นโครงการที่ดี มีวิธีการให้ความรู้ที่สนุกสนาน

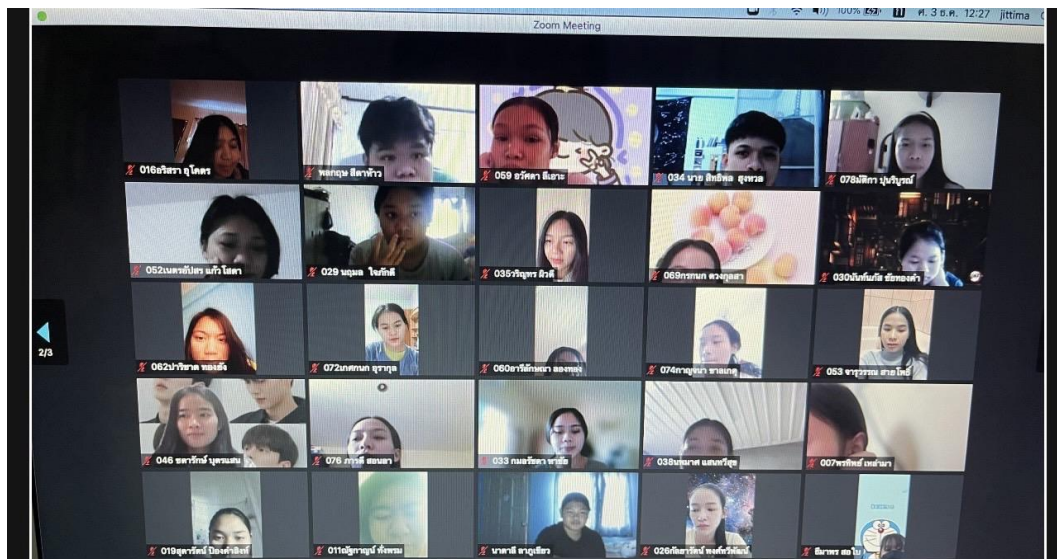
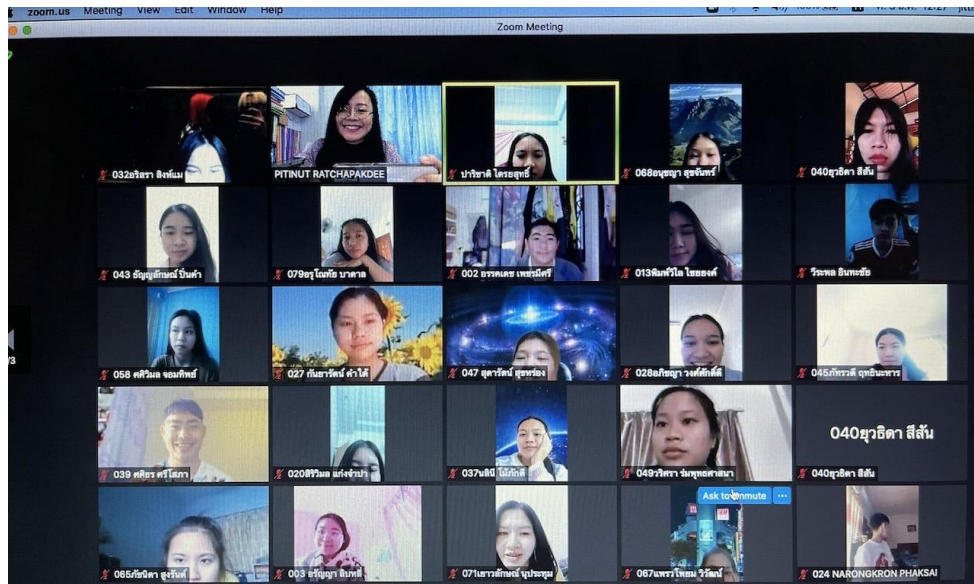
ภาคผนวก

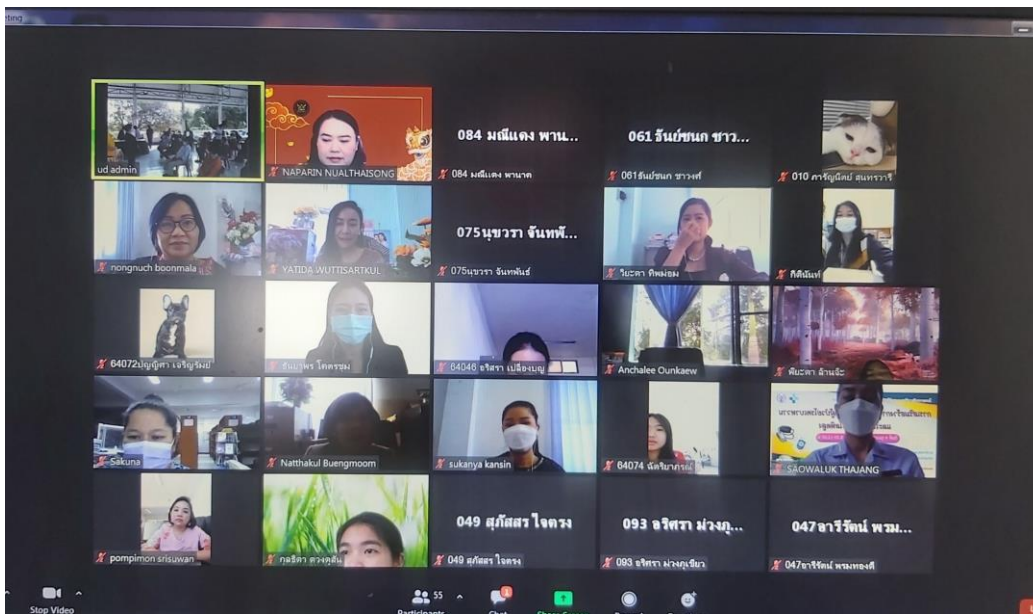
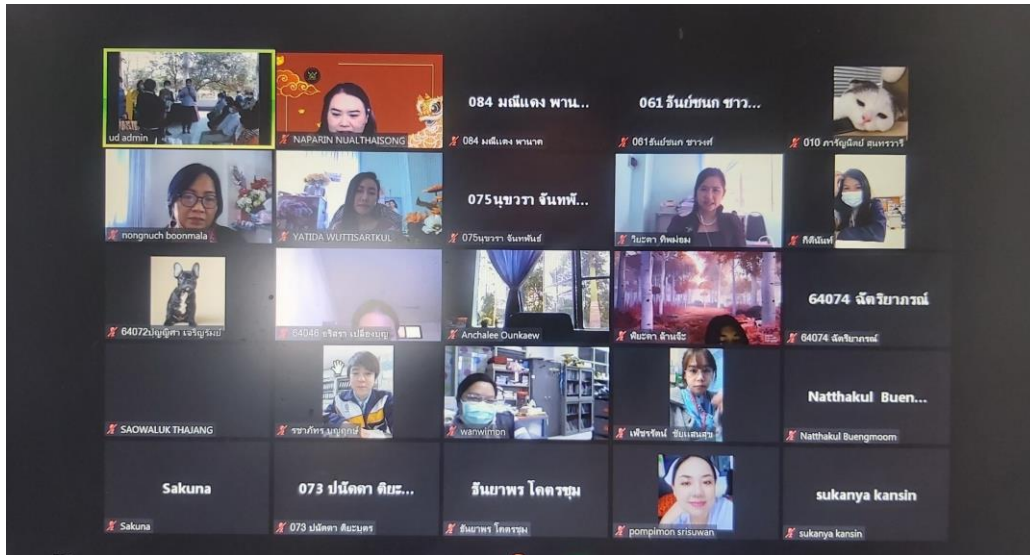
ภาพกิจกรรมในโครงการ

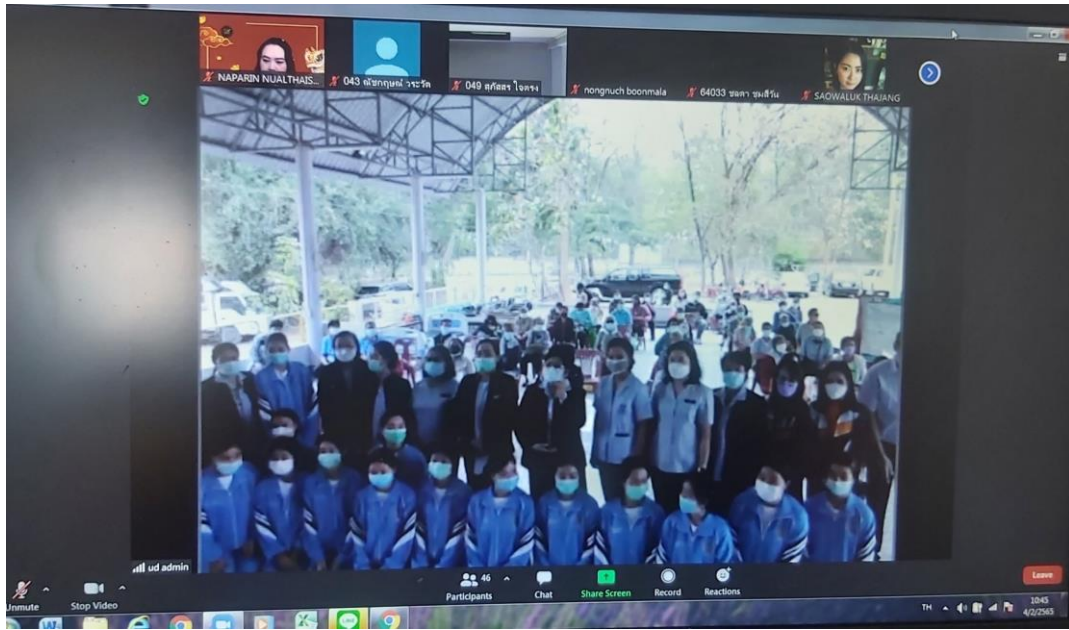


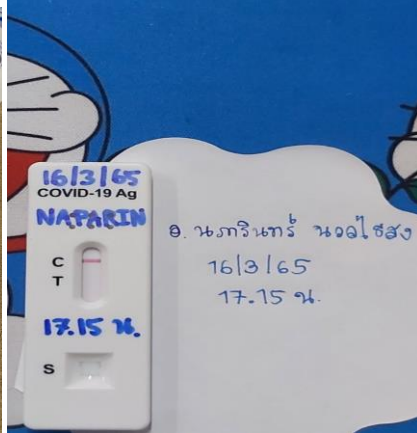
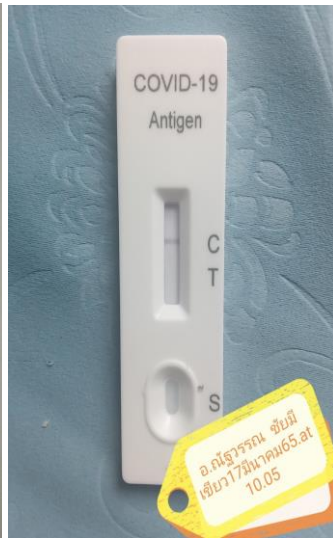
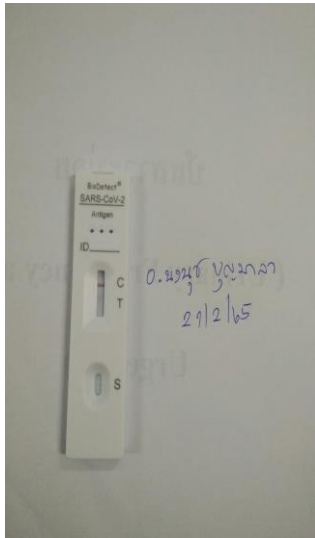
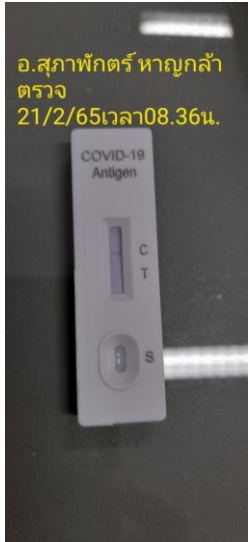




















รายงานผลการดำเนินโครงการ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี

1. ชื่อโครงการ การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
2. ปีการศึกษา 2564
3. ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์เสาวลักษณ์ ทาแจ่ม
4. ผู้เข้าร่วมบริหารโครงการ คณาจารย์ของคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี ดังนี้
 - 1) อ.กาญจนา ปัญญาธร คณะพยาบาลศาสตร์
 - 2) ผศ.ดร. วิสัย คตะตา คณะพยาบาลศาสตร์
 - 3) อ. นันทาวดี ศิริจันทร์รา คณะพยาบาลศาสตร์
 - 4) อ.ปิติณัช ราชภักดี คณะพยาบาลศาสตร์
 - 5) อ. รุ่งระวี ถนอมทรัพย์ คณะพยาบาลศาสตร์
 - 6) อ. จุฑารัตน์ เสาวพันธ์ คณะพยาบาลศาสตร์
 - 7) อ. สุภาพัทตร์ หาญกล้า คณะพยาบาลศาสตร์
 - 8) อ.กชนิภา ขาววงษ์ คณะพยาบาลศาสตร์
 - 9) อ.ณัฐวรรณ ชัยมีเขียว คณะพยาบาลศาสตร์
 - 10) อ.วรรณุช ไชยวาน คณะพยาบาลศาสตร์
 - 11) อ.ศิริศักดิ์ โพธิ์แดง ผอ.สำนักกิจการนักศึกษา
 - 12) อ.ภัทรฤทธิ ผาตินาวิน ผอ.สำนักพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ
 - 13) อ.วนิดา พรพิสุทธ์นิตชัย ผอ.สำนักทะเบียนและประมวลผล

5. ความสอดคล้องด้านกลยุทธ์ และตัวชี้วัดตามแผนกลยุทธ์

ตัวบ่งชี้ที่ 19 การบริการวิชาการ ในเกณฑ์มาตรฐานข้อที่ 5 คณะมีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบัน เพื่อใช้ในการรับรองการประเมินคุณภาพการศึกษา จากสถาบันสภาการพยาบาล

ลักษณะของโครงการ√.... ใหม่ ต่อเนื่อง

6. หลักการและเหตุผล

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเกิดภาวะแทรกซ้อนที่นำไปสู่การเสียชีวิตอย่างหนึ่ง คือ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า คือ ความรู้ในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การไม่รับประทานยาตามแผนการรักษา การควบคุมอาหารรสหวาน อาหารมัน การออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมหรือการมีส่วนช่วยดูแลของคนในครอบครัว (ณาเดียง หะยิปะจิ และ พิสิษฐ์พวยฟัง, 2562) เหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้และนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนจากการ

ได้แก่ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือภาวะน้ำตาลในเลือดสูง หากควบคุมไม่ได้เรื้อรังยาวนานจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนของอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดไตวาย จอประสาทตาเสื่อมเกิดตามัวตาบอดได้ (รัตรพร พัฒาคต, 2561) และสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ป่วยควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ ได้แก่ การไม่รับประทานยาตามแผนการรักษา การควบคุมอาหารมัน อาหารรสเค็ม การมีภาวะอ้วน ขาดการออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นปริมาณมาก การสูบบุหรี่ และการมีภาวะเครียดจากสถานการณ์ทั่วไปในชีวิต เป็นต้น (American Heart Association, 2016) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจเกิดภาวะหัวใจโตและหัวใจวายในที่สุด ภาวะสมองตีบเป็นอัมพาต โรคไตเรื้อรังเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอทำให้ไตวาย หลอดเลือดแดงในตาเสื่อมอาจทำให้ประสาทตาเสื่อม ตาบอด พิการ หรืออาจเสียชีวิตได้ (ณัฐฉัตร พันธ์มุง, อริสสร ออยู่เลิศ, สราญรัตน์ ลัทธิ, 2562) ดังนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานหากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงไม่ได้จะนำไปสู่การโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ ตาบอดจากเบาหวานและภาวะไตวายเรื้อรังได้ การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นไม่เพียงส่งผลต่อทางด้านร่างกายขณะเดียวกันยังส่งผลถึงด้านจิตใจ เกิดความไม่สุขสบายต่อร่างกายหากเกิดความพิการก็ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต และคนในครอบครัวที่ต้องคอยดูแล อีกทั้งยังเกิดปัญหาต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาที่ยาวนานทำให้สิ้นเปลืองและยังส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายของประเทศชาติในงบประมาณการแก้ไข ปัญหาผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มโรค NCDs

จากข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง 3 ปี ย้อนหลัง พ.ศ. 2562- พ.ศ. 2564 ในเขตความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกิ่งคำ ต.บ้านจั่น อ.เมือง จ.อุดรธานี จาก 4 หมู่บ้าน 6 ชุมชน ที่ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพของ รพ.สต. และผลการตรวจสุขภาพที่ผ่านมา พบว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยควบคุมระดับน้ำตาลและระดับความดันโลหิตไม่ได้ ได้แก่ การไม่ควบคุมอาหาร ขาดการออกกำลังกาย ผู้ป่วยไม่มาตรวจตามวันนัดของคลินิกเบาหวาน-ความดันโลหิตสูงทำให้ได้รับความรู้ในการปฏิบัติตัวได้ไม่เต็มที่ สำหรับด้านเจ้าหน้าที่มีน้อยและเร่งรีบในการดูแลรักษาผู้ป่วยทั่วไปที่มาใช้บริการด้วยอาจส่งผลให้ผู้ป่วยพร่องความรู้สู่การปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม เช่น รับประทานกาแฟสำเร็จรูปซึ่งมีน้ำตาลเป็นส่วนผสม รับประทานอาหารถุง อาหารโซเดียมสูง รวมถึงความเครียดในด้านต่างๆ ของการดำรงชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นวัยสูงอายุความสามารถในการจดจำความรู้และคำแนะนำต่างๆ จากเจ้าหน้าที่ลดลง และอีกเหตุผลคือแม้ว่าผู้ป่วยจะมีความรู้แต่ยังขาดความตระหนักในการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง เป็นต้น นับว่าเป็นปัญหาและอุปสรรคทางด้านเจ้าหน้าที่ ระบบบริการสุขภาพ และการดูแลตัวเองของผู้ป่วยเอง ที่ควรหาแนวทางแก้ไข

ดังนั้นเพื่อได้ดำเนินการบริการวิชาการประจำปี ที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและตามกำหนดตัวบ่งชี้ความสำเร็จในระดับแผนและโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ตัวบ่งชี้ที่ 19 การบริการวิชาการ ในเกณฑ์มาตรฐานข้อที่ 5 คณะมีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบัน คณาจารย์มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี และบูรณาการวิชาการกับวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่ 1 ภาคการศึกษา 2/ 2564 จึงสนใจจัดโครงการ “การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง” วันที่ 4 มกราคม 2565 เวลา 08.30 -12.00 น. ณ อาคารเอนกประสงค์ รพ.สต.กิ่งคำ ต.กิ่งคำ อ.เมือง

จ.อุดรธานี แบบ Onsite และรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting สำหรับคณาจารย์ในมหาวิทยาลัย ฯ ที่ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมแบบ Onsite ได้ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่มีการจำกัดจำนวนผู้เข้าเข้ากิจกรรมไม่เกิน 50 คน ทั้งนี้เพื่อให้บริการวิชาการที่เป็นโยชน์ต่อสุขภาพผู้ป่วยและชุมชน อย่างแท้จริง

7. วัตถุประสงค์

- 7.1 เพื่อให้เกิดโครงการบริการวิชาการแก่สังคมที่สอดคล้องกับความต้องการบริการวิชาการกับชุมชน
- 7.2 เพื่อให้เกิดโครงการที่คณะมีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบัน
- 7.3 เพื่อให้เกิดการบูรณาการโครงการบริการวิชาการแก่สังคมกับการจัดการเรียนการสอน
- 7.4 เพื่อให้คณาจารย์ได้มีส่วนร่วมในการบริการวิชาการและได้ใช้ความรู้ ความสามารถเฉพาะทางเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน
- 7.5 เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่1 ได้มีส่วนร่วมเรียนรู้กิจกรรมในโครงการ
- 7.6 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายหลักได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองในสภาวะที่เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง
- 7.7 เพื่อให้คณาจารย์ นักศึกษาและกลุ่มเป้าหมายหลักในมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี เกิดความพึงพอใจในโครงการบริการแก่สังคมในระดับสถาบัน โดยมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า 3.51 จากคะแนนเต็ม 5

8. ตัวชี้วัดความสำเร็จ/เป้าหมาย

- 8.1 มีโครงการบริการวิชาการแก่สังคมที่สอดคล้องกับความต้องการบริการวิชาการกับชุมชนและคณะมีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบัน อย่างน้อย 1 โครงการ
- 8.2 มีการบูรณาการโครงการบริการวิชาการแก่สังคมกับการจัดการเรียนการสอนอย่างน้อย 1 โครงการ
- 8.3 มีจำนวนคณาจารย์ในมหาวิทยาลัย ฯ มีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบันร้อยละ 80
- 8.4 มีจำนวนกลุ่มเป้าหมายหลักเข้าร่วมกิจกรรมบริการวิชาการกับชุมชนในระดับสถาบันร้อยละ 80
- 8.5 นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 1 เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 100
- 8.6 กลุ่มเป้าหมายหลักมีคะแนนความรู้เฉลี่ยหลังการเข้าร่วมโครงการมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 ของข้อคำถามทั้งหมด
- 8.7 กลุ่มเป้าหมายหลักและคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานีที่เข้าร่วมโครงการเกิดความพึงพอใจที่ได้มีส่วนร่วมในโครงการบริการแก่สังคมในระดับสถาบัน โดยมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า 3.51 จากคะแนนเต็ม 5 และคะแนนการได้รับประโยชน์ในโครงการระดับปานกลางขึ้นไป

9. กลุ่มเป้าหมาย

- 1) กลุ่มเป้าหมายหลัก คือ ผู้ที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง รวมจำนวน 70 คน

- 2) กลุ่มเป้าหมายรอง คือ 2.1) คณาจารย์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 26 คน
- 2.2) นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 73 คน
- 2.3) นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน
- 2.4) อาจารย์หมวดศึกษาทั่วไป วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 6 คน
- 2.5) เจ้าหน้าที่ ม.ราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 7 คน

10. กิจกรรม/วิธีดำเนินการ (PDCA) (แสดงเป็น Gantt chart)

เวลา/กิจกรรม	ธ.ค. 64	ม.ค. 65	ก.พ. 65	มี.ค. 65	พ.ค. 65
1. Plan การวางแผน					
1.นำผลการสำรวจความต้องการของชุมชนมาประชุม ชี้แจงกับคณะผู้รับผิดชอบ โครงการ	↔				
2.วางแผนการดำเนินโครงการและแบ่งหน้าที่กันติดต่อประสานงานทั้งในคณะฯ และนอกคณะฯ		↔			
3.เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ		↔			
4.ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อวางแผนรูปแบบการดำเนินกิจกรรม		↔			
5. ประสานงานกับเจ้าหน้าที่พยาบาลวิชาชีพ รพ.สต. กิ่งคำ และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อ ขอความร่วมมือและเอื้ออำนวยความสะดวก		↔			
6.ทบทวนวรรณกรรมและตำราที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังนี้ 1) เตรียมคณาจารย์ที่จะเป็นวิทยากร ตามหมายกำหนดการกิจกรรมที่กำหนด ไว้ และวิทยากรดำเนินการเตรียมเนื้อหาและสื่อประกอบกิจกรรมการบริการ วิชาการแก่กลุ่มเป้าหมายหลัก 2) ทบทวนเนื้อหาความรู้และคัดเลือกชิ้นงานของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ในรายวิชานวัตกรรมทางการแพทย์ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพการดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อย่างน้อย 3 ชิ้นงาน ไปเป็นสื่อ ประกอบการให้บริการวิชาการแก่กลุ่มเป้าหมายหลัก 3) อาจารย์ผู้ร่วมบริหารโครงการที่เป็นอาจารย์ผู้ประสานวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 1 มอบหมายให้นักศึกษาที่จะมาร่วมกิจกรรมโครงการทบทวนความรู้ในบทเรียนที่ เกี่ยวกับการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อจะได้นำความรู้ ว่าช่วยคณาจารย์ในกิจกรรมการให้ความรู้ในโครงการ		↔			
7. เตรียมความพร้อมของการจัดทำสื่อ และอุปกรณ์ เนื้อหา เครื่องมือวัด ความสำเร็จของโครงการ รวมถึงทีมงานในการดำเนินกิจกรรมต่างๆในโครงการ		↔			
2. DO การดำเนินการตามแผน					
1. จัดโครงการ “การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรค			↔		

เวลา/กิจกรรม	ธ.ค. 64	ม.ค. 65	ก.พ. 65	มี.ค. 65	พ.ค. 65
<p>ความดันโลหิตสูง”วันที่ 4 มกราคม 2565 เวลา 08.30 -12.00 น. ณ อาคาร เอนกประสงค์ รพ.สต.กึ่งคำ ต.กึ่งคำ อ.เมือง จ.อุดรธานี แบบ Onsite และรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting โดยมีรายละเอียด ดังนี้</p> <p>08.00 -08.30 น. ลงทะเบียน</p> <p>08.30 -08.45 น. กล่าวรายงานการเปิดโครงการบริการวิชาการสู่สังคม และเชิญ ท่านประธานกล่าวเปิดงาน โดย อ.เสาวลักษณ์ ทาแจ้ง หัวหน้าโครงการ ประธานกล่าวเปิดงาน โดย อาจารย์ ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณ หา คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ม.ราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี กล่าวต้อนรับ โดย นางผาณิต คำหารพล รักษาการ ใน ตำแหน่ง ผอ.รพ.สต. กึ่งคำ ต.บ้านจั่น อ.เมือง จ.อุดรธานี</p> <p>08.45 -09.30 น. บรรยาย หัวข้อ 1) การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและ โรคความดันโลหิตสูง 2) การนำเสนอนวัตกรรมลูกปิดล้นลา ด้านซาเบาหวาน โดย อ.กาญจนา ปัญญาธร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและการบริการวิชาการสู่สังคม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี</p> <p>09.30 -10.00 น. บรรยาย หัวข้อ “นวัตกรรมน้ำยาบ้วนปากช่วยส่งเสริมสุขภาพ ปากและฟันในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง” โดย อ.รุ่งระวี ถนอมทรัพย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลพื้นฐานและการบริหารการพยาบาล</p> <p>10.00-10.10 น. พักรับประทานอาหารว่าง</p> <p>10.10-10.45 กิจกรรมนันทนาการ “การผ่อนคลายความเครียดในผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง” โดย อ.ศิริศักดิ์ โพธิ์แดง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี</p> <p>10.45-11.15 น. ถาม-ตอบ ไขข้อข้องใจ ลดเสียง ลดภัย เบาหวานและความดัน โดย อ.กาญจนา ปัญญาธร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและการบริการวิชาการสู่สังคม และ ผศ.ดร. วิสัย คตะตา อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลพื้นฐานและการ บริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี</p> <p>11.15 -11.45 น. แשרประสบการณ์บุคคลต้นแบบการดูแลตนเองเพื่อควบคุม โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดย ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่ ควบคุมการดำเนินโรคได้ดี และมอบเกียรติบัตรสร้างขวัญและกำลังใจในการดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>11.45 -12.00 น. เชิญชมนิทรรศการ ปิดโครงการและรับประทานอาหารกลางวัน</p>					

เวลา/กิจกรรม	ธ.ค. 64	ม.ค. 65	ก.พ. 65	มี.ค. 65	พ.ค. 65
2. ออกเยี่ยมบ้านร่วมกับทีมเจ้าหน้าที่พยาบาลและ อสม. เพื่อให้ความรู้ตามหัวข้อต่างๆ เหมือนวันเปิดโครงการฯ ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถมาร่วมงานได้จากสถานการณ์การจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตามมาตรฐานการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19			←→		
3. Check การติดตามประเมินผล					
<p>- จัดทำโครงการ“การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง” ให้เกิดขึ้นตามวันและเวลาที่กำหนดหรือสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ แต่ต้องพยายามให้เกิดการดำเนินการภายในเดือน กพ. 65</p> <p>- ประชาสัมพันธ์โครงการทั้งทางเว็บไซต์คณะฯ ป้ายประชาสัมพันธ์ ไลน์กลุ่มคณาจารย์ อีเมลของมหาวิทยาลัยฯ เพื่อให้คณาจารย์ในมหาวิทยาลัยฯ ได้รับทราบและมีจำนวนคณาจารย์เข้ามามีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบัน ร้อยละ 80 จากจำนวนคณาจารย์ทั้งหมด</p> <p>- ประสานงานกับทาง รพ.สต. กิ่งคำ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเป้าหมายหลักได้รับทราบและมีจำนวนกลุ่มเป้าหมายหลักเข้าร่วมกิจกรรมบริการวิชาการกับชุมชนในระดับสถาบันร้อยละ 80 จากจำนวนกลุ่มเป้าหมายหลักทั้งหมด</p> <p>- ประเมินความรู้ก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ ติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อประเมินความรู้หลังเข้าร่วมโครงการ ของกลุ่มเป้าหมายหลัก</p> <p>- ประเมินความพึงพอใจกลุ่มเป้าหมายหลักและคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานีที่เข้าร่วมโครงการฯ โดยเป้าหมายให้คะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า 3.51 จากคะแนนเต็ม 5</p>			←→		
4. Action การนำผลมาปรับปรุงโครงการ					
<p>- จัดประชุมระดมสมองสรุปผลการเรียนรู้ร่วมกับชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย</p> <p>- สรุปผลการดำเนินงาน และนำข้อเสนอแนะต่างๆ มาวางแผนและใช้ในการปรับปรุงการดำเนินโครงการในการจัดโครงการครั้งต่อไป</p>				←→	

11.ระยะเวลา สถานที่ วันที่ เดือน

20 ธันวาคม 2564 - 12 มีนาคม 2565

* เปิดโครงการ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30 -12.00 น. ณ อาคารเอนกประสงค์ รพ.สต. กิ่งคำ ต. กิ่งคำ อ.เมือง จ.อุดรธานี แบบ Onsite และรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting

12. งบประมาณ

รายการ	จำนวนเงิน x บาท	ราคา
1.ป้ายไวนิลโครงการ (ขนาด 3 x 1.5 เมตร)	1 x 500 บาท	500
2. ป้ายไวนิลความรู้ (ขนาด 2 x 1.5 เมตร)	3 x 450 บาท	1,350
3. ค่าอาหารว่างและอาหารกลางวันประชุมการศึกษาสถานการณ์	50 ชุด x 100 บาท	5,000
4. ค่าอาหารว่างและอาหารกลางวันประชุมกลุ่มย่อยวางแผนงาน	20 ชุด x 100 บาท	2,000
5. ค่าอุปกรณ์ของนวัตกรรมที่จัดแสดงในโครงการฯ		
- นวัตกรรมลูกปิดลันลา ด้านซาเบาหวาน	1 ชิ้น x 250 บาท	250
- นวัตกรรมน้ำยาบ้วนปากช่วยส่งเสริมสุขภาพปาก และฟันในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง	70 ชุด x 30 บาท	2,100
- นวัตกรรมยาสีฟันช่วยส่งเสริมสุขภาพปาก และฟันในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง	70 ชุด x 50 บาท	3,500
- ของรางวัลในการตอบคำถาม	25 ชิ้น x 70 บาท	1,750
- ปากกา	50 แท่ง x 10 บาท	500
6. ชุดแบบสอบถามความรู้ ก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ		
-ก่อนเข้าร่วมโครงการ	50 ชุด x 5 บาท	250
-หลังเข้าร่วมโครงการ	50 ชุด x 5 บาท	250
7. ค่าอาหารว่างและอาหารกลางวันอบรมความรู้	50 ชุด x 100 บาท	5,000
8. ค่าอาหารว่างและอาหารกลางวันทีมเยี่ยมบ้านและกลุ่มเป้าหมาย เพื่อประเมินความรู้ก่อนเข้าโครงการและให้ความรู้	70 ชุด x 100 บาท	7,000
9. ค่าชุดตรวจ ATK ทีมเยี่ยมบ้านเพื่อประเมินความรู้กลุ่มเป้าหมาย ก่อนเข้าให้ความรู้	30 ชุด x 60 บาท	1,800
10. ค่าอาหารว่างและอาหารกลางวันทีมเยี่ยมบ้านและกลุ่มเป้าหมาย เพื่อประเมินความรู้หลังเข้าโครงการ	100 ชุด x 100 บาท	10,000
11. ค่าชุดตรวจ ATK ทีมเยี่ยมบ้านเพื่อประเมินความรู้กลุ่มเป้าหมาย หลังเข้าร่วมโครงการ	30 ชุด x 60 บาท	1,800
9. ค่าอาหารว่างและอาหารกลางวันจัดประชุมระดมสมอง สรุปผลการเรียนรู้ร่วมกับชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย	50 ชุด x 100 บาท	5,000
10. ค่าตอบแทนวิทยากรชุมชน	3 คน x 500 บาท	1,500
11. ค่าการรอบใส่เกียรติบัตรและใบเกียรติบัตรบุคคลต้นแบบ	4 คน x 110 บาท	440
รวมทั้งสิ้น ห้าหมื่นบาทถ้วน		50,000

13. ผลการประเมินโครงการ

- 1) ประเมินตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดของการดำเนินโครงการในแต่ละข้อ
- 2) ประเมินความรู้ก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ
- 2) ประเมินจากแบบประเมินความพึงพอใจและการได้รับประโยชน์ในโครงการ

14. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) กลุ่มเป้าหมายหลักได้รับความรู้ในการเสริมสร้างการดูแลตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้
- 2) รพ.สต. กล้าคำ เกิดความพึงพอใจในการร่วมกันดำเนินโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตความรับผิดชอบ และเกิดความร่วมมืออย่างต่อเนื่องในทุกโครงการที่ไปติดต่อประสานงาน
- 3) โครงการ การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เป็นโครงการบริการวิชาการแก่สังคมในระดับสถาบัน ที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายและคนในชุมชนอย่างแท้จริง

15. คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1) อ.เสาวลักษณ์ ทาแจ้ง | หัวหน้าโครงการ |
| 2) อ.กาญจนา ปัญญาธร | ที่ปรึกษาโครงการ / วิทยากรโครงการ |
| 3) อ.ณัฐวรรณ ชัยมีเขียว | กรรมการ/ ฝ่ายประเมินผล และลงทะเบียน |
| 4) อ. วรณช ไชยวาน | กรรมการ/ พิธีกร |
| 5) อ.กชนิภา ขาววงษ์ | กรรมการ/ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ |
| 6) อ.จุฑารัตน์ เสาวพันธ์ | กรรมการ/ ฝ่ายอาคารและสถานที่ |
| 7) อ.สุภาพัทธ์ หาญกล้า | กรรมการ/ ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม |
| 8) ผศ.ดร. วิสัย คตะดา | กรรมการ/ วิทยากร |
| 9) อ. รุ่งระวี ถนอมทรัพย์ | กรรมการ/ วิทยากร |
| 10) อ.ศิริศักดิ์ โพธิ์แดง | กรรมการ/ วิทยากร |
| 11) อ.นันทาวดี ศิริจันทร์ | กรรมการ/ ฝ่ายดูแลกิจกรรมทางออนไลน์ |
| 12) อ.ปิณฑช ราชภักดี | กรรมการ/ ฝ่ายดูแลกิจกรรมทางออนไลน์ |
| 13) อ.ภัทรฤทธิ ผาตินาวิน | กรรมการ/ ฝ่ายโสตทัศนอุปกรณ์ |
| 14) อ.วนิดา พรพิสุทธ์นิติชัย | กรรมการ/ ฝ่ายงบประมาณ |

.....
(อาจารย์ เสาวลักษณ์ ทาแจ้ง)
หัวหน้าโครงการ/ ประธานฝ่ายบริการวิชาการแก่สังคม

.....
(อาจารย์กัญญา ปัญญาธร)
ที่ปรึกษาโครงการ/
ประธานฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการแก่สังคม

.....
(ดร. รวีวรรณ เผ่ากัณหา)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

.....
อาจารย์ประดิษฐ์ ตันวัฒนะพงษ์
รองอธิการบดี

.....
ดร. บรม ตันวัฒนะพงษ์
รองอธิการบดี ฝ่ายบริหาร



มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

กำหนดการ “การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง”

วันที่ 4 มกราคม 2565 เวลา 08.30-12.00 น.

ณ อาคารเอนกประสงค์ รพ.สต.กึ่งคำ ต.กึ่งคำ อ.เมือง จ.อุดรธานี แบบ Onsite

และรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting

เวลา	รายการกิจกรรม
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 -08.45 น.	กล่าวรายงานการเปิดโครงการบริการวิชาการสู่สังคม และเชิญท่านประธานกล่าวเปิดงาน โดย อ.เสาวลักษณ์ ทาแจ่ม หัวหน้าโครงการ ประธานกล่าวเปิดงาน โดย อาจารย์ ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ม.ราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี กล่าวต้อนรับ โดย นางผาณิต คำหารพล รักษาการ ในตำแหน่ง ผอ.รพ.สต. กึ่งคำ ต.บ้านจั่น อ.เมือง จ.อุดรธานี
08.45 -09.30 น.	บรรยาย หัวข้อ 1.การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง 2.การนำเสนอนวัตกรรมลูกปิดลันลา ต้านซาเบาหวาน โดย อ.กาญจนา ปัญญาธร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและการบริการวิชาการสู่สังคม คณะพยาบาล ศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี
09.30 -10.00 น.	บรรยาย หัวข้อ “นวัตกรรมน้ำยาบ้วนปากข่อยส่งเสริมสุขภาพปากและฟันในผู้ป่วยเบาหวานและ ความดันโลหิตสูง” โดย อ.รุ่งระวี วัฒนทรัพย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลพื้นฐานและการบริหารการ พยาบาล
10.00-10.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.10-10.45 น.	กิจกรรมนันทนาการ “การผ่อนคลายความเครียดในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง” โดย อ.ศิริศักดิ์ โพธิ์แดง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี
10.45-11.15 น.	ถาม-ตอบ ไขข้อข้องใจ ลดเสี่ยง ลดภัย เบาหวานและความดัน โดย อ.กาญจนา ปัญญาธร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและการบริการวิชาการสู่สังคม ผศ.ดร. วิสัย คตะตา อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลพื้นฐานและการบริหารการ พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี
11.15 -11.45 น.	- แשרประสบการณ์บุคคลต้นแบบการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิต สูง โดย ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมการดำเนินโรคได้ดี - มอบเกียรติบัตรสร้างขวัญและกำลังใจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดัน โลหิตสูง

แบบประเมินความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ตาม 3 อ. 2 ส.

แบบประเมินนี้ ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ อายุ 15 ปีขึ้นไป ในเรื่องการบริโภคอาหารการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน (5 ข้อ)

ตอนที่ 2 : ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. (6 ข้อ)

ตอนที่ 3 : พฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. (6 ข้อ)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ประเภทของผู้ตอบแบบประเมิน 1. ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง 2. ผู้ป่วยเบาหวาน

3. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ชุมชน/หมู่บ้าน.....

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุ

1. อายุ 15-25 ปี 2. อายุ 26-36 ปี 3. อายุ 37-47 ปี 4. อายุ 48-59 ปี 5. อายุ 60 ปีขึ้นไป

3. ท่านมีสถานภาพสมรสเป็นแบบใด

1. โสด 2. สมรส/คู่ 3. หม้าย/หย่า/แยก 4. อื่น ๆ

4. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือก ลังศึกษาระดับชั้นใด

1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 5. อนุปริญญา/ปวส. 6. ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ลักษณะงานหลัก (อาชีพ) ที่ท าในชีวิตประจำ ววันเป็นแบบใด

1. ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน รับจ้างทั่วไป เป็นต้น 2. ค้าขาย/ทำธุรกิจ

3. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ 4. พนักงานโรงงาน/บริษัทเอกชน

5. นักเรียน/นักศึกษา 6. อยู่บ้านไม่ได้มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน 7. อื่นๆ

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย O ที่ตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการควบคุมอาการของโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน มากที่สุด

ก. แจ่วปลาร้า แหนมหมู

ข. ทอดปลานิล แจ่วบอง

ค. แกงเขียวหวาน ส้มตำ

ง. ทอดหมูสามชั้น ส้มผักกาด

2. การกินหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มและอาหารประเภทผัด ทอด จะช่วยควบคุมอาการของโรคใดมากที่สุด

ก. ความดันโลหิตสูง

ข. มะเร็ง

ค. เบาหวาน

ง. ไขมันในเลือดสูง

3. การออกกำลังกายอย่างไร ถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้

ก. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักดื่มน้ำให้มาก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 60 นาที

ค. ออกกำลังกายการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 20 นาที

ง. ออกกำลังกายจนเหนื่อย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

4. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี

ก. ปิติ คิดหาทางแก้ปัญหาเกี่ยวกับทุกเรื่องจนกว่าได้สำเร็จ ข. มานี ห่มั่นระวังตัวไม่ให้มีภัย ศัตรูหรืออุบัติเหตุ

ค. ชูใจ ตั้งใจทำงานอย่างมีสติด้วยใจที่เป็นสุข ง. วีระ เข้าวัดฟังธรรมแม้จะไม่อยากเข้าก็ตาม

5. บุคคลในข้อใด ที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการสูบบุหรี่สูงที่สุด

ก. นางน้อยป่วยโรคเบาหวานรับควันบุหรี่มือสองจากสามีทุกวัน

ข. นายน้อยป่วยความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่บางวัน สัปดาห์ละ 3-4 มวน

ค. นายดำป่วยเบาหวาน ความดันโลหิต แอบสูบบุหรี่ทุกครั้งที่ได้พบกลุ่มเพื่อน

ง. นายชดป่วยความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด

6. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใดน้อยที่สุด

ก. ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ข. โรคกระเพาะปัสสาวะ โรคเครียด โรคไตวายเฉียบพลัน

ค. ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ ง. โรคกระเพาะอาหาร โรคหลอดเลือดสมอง

เฉลย 1. ค, 2. ก., 3. ค., 4. ค., 5. ก., 6. ข.

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	6-7วัน/ สัปดาห์	4-5วัน/ สัปดาห์	3 วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ท่านมีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหารไม่ให้หวาน มัน เค็มจัดทุกมื้อ บ่อยแค่ไหน					
2. ท่านกินผักและผลไม้สด สะอาดเสมอวันละอย่างน้อยครึ่ง กิโลกรัม บ่อยแค่ไหน					
3. ท่านออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออก บ่อยแค่ไหน					
4. ท่านมีการจัดการความเครียดของตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ บ่อยแค่ไหน					
5. ท่านสูบ หรือ สูดควันบุหรี่ บ่อยแค่ไหน					
6. ท่านดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยแค่ไหน					

หมายเหตุ พฤติกรรมเชิงลบ ข้อ 4 และ ข้อ 5

แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

คำชี้แจง แบบสอบถาม

1. โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง
2. สถานะ
 นักศึกษา อาจารย์ บุคลากร ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 อื่น.....
3. สังกัดคณะ/สำนัก /สถาบัน /หน่วยงาน
4. วุฒิการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
5. อายุ ต่ำกว่า 20 ปี 20-40 ปี 41 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อโครงการ

ระดับ 5 = มากที่สุดหรือดีมาก 4 = มากหรือดี 3 = ปานกลางหรือพอใช้ 2 = น้อยหรือต่ำกว่ามาตรฐาน 1 = น้อยที่สุดหรือต้องปรับปรุงแก้ไข

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. กระบวนการ ขั้นตอนการให้บริการ					
1.1 การประชาสัมพันธ์โครงการ ฯ					
1.2 ความเหมาะสมของสถานที่					
1.3 ความเหมาะสมของระยะเวลา					
1.4 ความเหมาะสมของช่วงเวลา					
1.5 การจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรม					
2. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ/วิทยากร/ผู้ประสานงาน					
2.1 ความรอบรู้ ในเนื้อหาของวิทยากร					
2.2 ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้					
2.3 การตอบคำถาม					
2.4 ความเหมาะสมของวิทยากร ในภาพรวม					
3. การอำนวยความสะดวก					
3.1 เอกสาร					
3.2 โสตทัศนอุปกรณ์					
3.3 เจ้าหน้าที่สนับสนุน					
3.4 อาหาร เครื่องดื่มและสถานที่					
3.5 ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวมโครงการ					
4. การได้รับความรู้และประโยชน์					
4.1 ท่านได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะและประสบการณ์ใหม่ ๆ จาก					
4.2 ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากโครงการ/กิจกรรมนี้ไปใช้ในการเรียน/					
4.3 สิ่งที่ท่านได้รับจากโครงการ/กิจกรรมครั้งนี้ตรงตามความคาดหวังของ					
4.4 โครงการ/กิจกรรมในหลักสูตรเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และพัฒนา					
4.5 ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากโครงการ/กิจกรรม					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ.....