

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กัลยา ไม้เกาะ. ผลของกลุ่มการบำบัดต่อการเปลี่ยนแปลงอึดมโนทัศน์ของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งล่าง
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- การศาสนา, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 31 พิมพ์ครั้งที่ 3,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2521.
- กุลยา ตันติผลาชีวะและคณะ. การออกจากวิทยาลัยพยาบาลกลางคั่นของนักศึกษาพยาบาล สังกัด
กระทรวงสาธารณสุข. วารสารการศึกษาพยาบาล 4 (มกราคม 2536) 66-67.
- คณะลูกโยคี. ธรรมทานของคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย. กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์,
2536.
- จินตนา ยูนิพันธ์. การเรียนการสอนพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพยาบาลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- _____. การนำมโนคติการดูแลตนเอง ไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต.
วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (2534): 34-35
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- ชวรงค์ ลิมป์ปัทมปาณี. ปัญหาการขาดแคลนพยาบาล. ไทยรัฐ (21 สิงหาคม 2536): 5.
- ชอลดา พันธุ์เสนา. การพยาบาลจิตสังคมในผู้ป่วยภาวะวิกฤติตามแบบแผนสุขภาพ. กรุงเทพฯ:
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, 2536.
- ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วย
วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- เดือน ลินธุ์พันธ์ประทุมและสำนวน หิรัญวงษ์. CU Writer การศึกษาด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร
: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ดวงใจ สิงห์วิเศษ. ผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความวิตกกังวลในมารดาของทารกป่วย
แรกเกิด. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

- ทัศนีย์ นนทะสร. การพัฒนาพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาล สำหรับนักศึกษาพยาบาล
ตามแนวทฤษฎีปัญญาทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.
- นิต ศุภลักษณ์. ฝึกอบรมพัฒนาจิต 7 วัน 7 คืน เส้นทางสวรรค์ของผู้เป็นโยคี. เดลิมิเรอร์
(22 กุมภาพันธ์ 2537).
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2533.
- นิมิตตुरา แว. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบ โยลิสติกต่อการลดความวิตกกังวลของ
นักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2532.
- นวลละออ สุภาผล. ทฤษฎีบุคคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2527.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ. ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกอย่าง เป็นระบบในการลดความวิตกกังวลใน
การสอบ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- บุญธรรม คำพอ. "เด็กไทยก่อนวัยเรียนควรได้รับการฝึกจิต โดยวิธีแห่งพระพุทธศาสนาอย่างใด",
ช่วยกันมองเด็ก. จุลสารฉบับพิเศษปีเด็กสากล, กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2535.
- ผ่านทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู่
บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พยาบาลแห่งประเทศไทย, สมาคม. ประมวลการประชุมพยาบาลแห่งชาติ ครั้งที่ 4 : 2516.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงทองการพิมพ์, 2516.
- พินิจ ปรีชานนท์. เปรียบเทียบประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาล
ทางห้องผ่าตัดระหว่างระบบพี่เลี้ยงกับระบบปกติของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่สาม
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, 2531.

- พูนพร ศรีสะอาด. การศึกษาเปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ของวิทยาลัยพยาบาลสภราชประชา
อุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- เพ็ญรัตน์ เปี่ยมมงคล. การศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามารัตน์. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- พลเดช วรฉัตร. วิปัสณากรรมฐานเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2537.
- พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ์. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยกับการ
ฝึกสอนของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2524.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: เจริญผล, 2531.
- พวงรัตน์ บุญญาธิ์. การนิเทศและการสอนการพยาบาลในคลินิก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
พยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- พาวริดา อิบราฮิม. นิเทศวิชาชีพพยาบาลและจริยศาสตร์ทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทสามเจริญพาณิชย์, 2536.
- _____. สาระแห่งวิชาชีพการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสามเจริญพาณิชย์, 2535.
- ภาวิณี นาวาพานิช. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความภาคภูมิใจในตนเอง
ความวิตกกังวลและปัจจัยทางชีวสังคมบางประการกับแนวโน้มการออกจากงาน
ของพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537
- รัตนา ทองสวัสดิ์. วิชาชีพการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2531.
- ระบาศวิทยา, กอง. สรุปสถานการณ์โรคเอดส์. กรุงเทพมหานคร: กองระบาศวิทยา
กระทรวงสาธารณสุข, 2537.
- รุ่งอรุณ โตศักดิ์กราลิศ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวล
ในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร,
2536.

- เรณู นุ่มอาษา. ผลของการฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนาอำไพ-เทคนิค"สำหรับ: ฝึกปฐมวัย.
 วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วนิภา ว่องวิจนะ. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการทำงาน ความเครียดในงาน ภูมิหลังกับความ
 สามารถในการทำงาน ตามการรับรู้ของตนเองของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐ
 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- วิเชียร เกตุสิงห์. คู่มือการวิจัย การวิจัยเชิงปฏิบัติ. นนทบุรี. (ม.ป.ท.), 2537.
 _____ . สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการ
 การศึกษาแห่งชาติ สำนักพิมพ์เกษรธรรม, มปป.
- วิมลมาศ ปันยารชุน. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลที่
 เรียนแบบศูนย์การเรียนกับแบบเรียนปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- วินา ชียางคบุตร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2533.
- วรชัย เขาวาฬ. โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สำหรับไมโครคอมพิวเตอร์ SPSS ขึ้นพื้นฐาน.
 กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2532.
- เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์. พุทธ วิภัสสนา. ที่ระลึกงานฌาปนกิจศพคุณแม่พอน อัครพรณ. 2511. (ม.ป.ท.)
- สุชา จันท์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2529.
- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. คุณแม่สอนวิธีป้องกันและซ่อมแซมจิตที่ชำรุด. ธรรมทานของคุณแม่ ดร. สิริ
 กรินชัย. หน้า 236-237. กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, 2536.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว. แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ปอง, 2527.
- สุวรรณี รอดบัวเรือ. ความพร้อมและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความพร้อม ในการปฏิบัติงาน เพื่อการป้องกัน
 และควบคุมโรคเอดส์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล: ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดราชบุรี.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.
- สมคิด รักษาสัตย์และประนอม โอทกานนท์. การจัดการเรียนการสอนในเด็กผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร:
 โรงพิมพ์เอเชีย, 2525.

อรทิพา ส่องศิริ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์นคร. วิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.

อารี พันธุ์มี. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด, 2534.

อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยาลัยปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.



ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Benson, H. The Relaxation response. New York: William Morrow and Co., Inc., 1975.
- Bigge, Norris, L. and Hunt, Maurice P. Psychology Foundation of Education. New York: Harper and Row Publisher, 1968.
- Burns, Paulette G. The experience of spirituality in the well adult: A phenomenological study. Dissertation abstracts international. 50(1989):190.
- Clearage, D.K. "A comparison of anxiety management training and cognitive restructuring in the treatment of test anxiety", Journal of education 49(October 1988):764.
- Cronbach, L.J. Essentials of psychological Testing. 3 rd New York: Harper & Row, 1970.
- David, Micharts R. Too much in need of Support to Give. American Journal of Nursing. 71(10):18 1932 (October 1971)
- Delmonte, M. "Physiological Response during Meditation and rest." Biofeedback and Self Control Regulations. 9(June 1984):181-200.
- Gelling, L. Stress and the student nurse. Nursing Standard, June 20(4), 39, 54, 1990.
- Gibson, Anne. Personal experiences of individuals using meditation from a metaphysical source. Masters abstracts of University of Alaska Anchorage. 31(1992):112.
- Hafen, Brent Q. and Kathryn J. Franson. How to live longer. New York: Englewood Cliffs : Prentice-Hall Inc., 1981
- Hinchliff, S.M., Norman, S.E., and Schober, J.E. Nursing practice & Health care. 2 nd ed. Great Britain:n.p., 1993.
- Ignatavicius, D.D. and Bayne, M.V. Medical-Surgical Nursing. Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1991.

- Jacobson, E. Tension in Medicine. Illinois: Charles C. Thomas Publisher, 1967.
- Jones, David. The Need for a Comprehensive counseling service for Student Nurses. Journal of Advanced Nursing. 3(4) : 359; (June, 1978)
- Lipkin, G.B. and Cohen, R.G. Effective approaches to patients' behavior. New York: Springer publishing company, Inc. 1980.
- Macrae, Janet Anne. A comparison between meditating subjects and nonmeditating subjects on time experience and human field motion. Dissertation abstracts international. 43(1982):124.
- Mikulas, W.L. The Way Beyond. United States of America: Theosophical Publishing House, 1987.
- _____. Skill of living. London: University Press of America, Inc., 1983.
- _____. "Mindfulness, Self-control And Personal Growth " In Psychotherapy, Medication & Health : A Cognitive-Behavioral Perspective. pp. 150-154 Edited by Kwee, M.G., London: East-West Publication, 1990.
- Morad, E.M. "The effect of a stress management training program on stressors in an associate degree nursing program", Journal of health science nursing 48(June 1988):352.
- Pearl, J.H. and Carlozzi, A.F. "Effect of meditation on empathy and anxiety", Perceptual and Motor Skills 78 (February 1994):297-298.
- Quinless, F.W., and Blauer, R.E. Fundamental nursing skills : Springhouse Co., 1994.
- Sarason, Irwin G. Personality : An Objective Approach. 2 nd ed. New York: John Wiley & sons, Inc., 1972.
- Selye, H. The Stress of life. New York : Mc.Graw.Hill Book Co., 1976.
- Spielberger, C.D. Anxiety current trends in theory and reseach. New York: Academic Press, 1982.

- _____. "Conceptual and methodological issue in anxiety research",
Nursing research 30 (November-December 1981):334.
- Spielberger, C.D., Sarason, I.G., and Milgram, N.A. Stress and Anxiety. Vol.8.
Washington : Hemisphere Publishing Co., 1982.
- Stuart, G.W. and Sundeen, S.J. Principles and Practice of psychiatric
nursing. Saint Louis : The C.V. Mosby, 1983.
- Tsai, Sing-ling and Crockett, Marry S. Effects of relaxation training,
Combining imagery, and meditation on the stress level of Chinese
nurses working in modern hospitals in Taiwan. Mental health
nursing. 14(Jan-Mar 1993):51-66.
- Windsor, Ann. "Nursing Students' Perceptions of Clinical Experience",
Journal of Nursing Education. 26(April 1987):150.
- Zeier, . "Arousal Reduction with Biofeedback-Supported Respiratory
Meditation". Biofeedback and Self Control Regulations.
9(December 1984):497-508.

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อ.มล.จิรนนท์ วิทยาลัยบัณฑิตยกิจ ภาควิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี บำราศนคราดูร
2. รศ.ฟาริดา อิบราฮิม ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ดร.ลัดดา กิตติวิภาต ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
4. อ.ชมภู กูตระกูล วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา
5. ผศ.ละเอียต อุดมรัตน์ ภาควิชาสุติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ผศ.บัญชา แจ็งสว่าง สถาบันเทคโนโลยีการศึกษา คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล
7. รศ.สุภาณี วศินอมร ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
8. ดร.อุบล เลี้ยววาริณ โรงเรียนเทพศิรินทร์
9. อ.อารี ช่างทอง ภาควิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ไรศทรวงอก
10. อ.ดำรง จันทร์เอี่ยม ฝ่ายผลิตและพัฒนาสื่อการสอน ส่วนเทคโนโลยี
และพัฒนา สถาบันพระบรมราชชนก



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดชุดที่ 1 [] []

คำแนะนำในการตอบคำถามข้อ 1-35

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องซึ่งอยู่ทางขวาของข้อความ ซึ่งท่านพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ (ต่อการปฏิบัติกรรพยาบาล) ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้น โปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าบรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้ได้ชัดเจนที่สุด เพราะคำตอบที่ได้จากท่านจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านและในวงการศึกษาต่อไป

หัวข้อ	ไม่ เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ข้าพเจ้ารู้สึกให้การพยาบาลได้โดยไม่หวั่นเกรงต่อผลที่จะเกิดขึ้น					[]
2. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจเมื่อให้การพยาบาล					[]
3. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย					[]
4. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจในขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์เพื่อจะให้การพยาบาล					[]
5. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้ป่วย					[]
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ					[]
7. ข้าพเจ้ารู้สึกเกร็ง ทำอะไรไม่ถูกเมื่อเผชิญหน้ากับผู้ป่วย					[]
8. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ ถ้าต้องให้การพยาบาลในบางเรื่อง					[]
9. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ ถ้าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น					[]
10. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ ถ้าต้องให้การพยาบาลผู้ป่วยหนัก					[]
11. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจในวิธีการปฏิบัติการพยาบาลว่าปลอดภัย					[]

หัวข้อ	ไม่ เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
12. ข้าพเจ้ารู้สึกอารมณ์เสียถ้าผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือ					[]
13. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะให้การพยาบาลได้ดี					[]
14. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายโดยไม่มีเหตุผล					[]
15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย					[]
16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความคิดไม่ว่องไวสมองตื้อและล้า					[]
17. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย ทำงานได้อย่างไม่ติดขัด					[]
18. ข้าพเจ้ารู้สึกมือสั่นเมื่อหยิบจับของ					[]
19. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนน่าคบ					[]
20. ข้าพเจ้ารู้สึกขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน					[]
21. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจที่ได้พูดคุยซักถามปัญหา					[]
22. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลทันทีที่ได้รับมอบหมายงาน ให้การพยาบาล					[]
23. ข้าพเจ้ารู้สึกยับยั้งใจเมื่อมีอาการโกรธได้					[]
24. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับสิ่งร้ายที่อาจจะเกิดขึ้น					[]
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ากรปฏิบัติกรพยาบาลเป็นสิ่งที่ ท้าทายความสามารถของข้าพเจ้า					[]
26. ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะบ่อย ๆ					[]
27. ข้าพเจ้ารู้สึกนอนหลับพักผ่อนได้ดี					[]
28. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนหายใจไม่สะดวก					[]
29. ข้าพเจ้ารู้สึกรับประทานอาหารได้มากขึ้น					[]
30. ข้าพเจ้ารู้สึกปวดบัสสาวะบ่อย					[]
31. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคง เมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้ป่วย					[]
32. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น เมื่อรู้ว่าต้องให้การพยาบาล					[]
33. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเอง					[]
34. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นกลัวต่อการติดเชื้อโรค					[]
35. ข้าพเจ้ารู้สึกกล้าเผชิญกับสิ่งที่น่ากลัวหรือน่ารังเกียจ					[]

คำแนะนำการตอบคำถามข้อ 36-55

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ซึ่งอยู่ทางขวาของข้อความ ซึ่งท่านพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของท่านที่สุด ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้น โปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อหนึ่งข้อใดนานเกินไป แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

	เกือบจะ ไม่เคยเกิด	เกิดขึ้น บางครั้ง	เกิดบ่อย ครั้ง	เกิดเกือบ ตลอดเวลา	สำหรับ ผู้วิจัย
36. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนน่าคบ					[]
37. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นและกระวนกระวาย					[]
38. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความพอใจในตนเอง					[]
39. ข้าพเจ้าอยากเป็นสุขเท่ากับคนอื่น ๆ เป็นอยู่					[]
40. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนเป็นคนล้มเหลว					[]
41. ข้าพเจ้ารู้สึกปลอดภัยไปร้ง					[]
42. ข้าพเจ้าสงบ-ใจเย็น-มีสติ					[]
43. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าปัญหามากขึ้นทุกทีจนสู้ไม่ไหว					[]
44. ข้าพเจ้ากังวลมากเกินไปในสิ่งที่จริง ๆ แล้ว ไร้สาระ					[]
45. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข					[]
46. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความคิดที่ทำให้ตนเอง ไม่สบายใจ					[]
47. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง					[]
48. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงปลอดภัย					[]
49. ข้าพเจ้าเป็นคนตัดสินใจได้อย่างง่ายดาย					[]
50. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสามารถไม่เพียงพอ					[]
51. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ					[]
52. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลในการที่ข้าพเจ้า มีความคิดที่ไร้สาระ					[]

	เกือบจะ ไม่เคยเกิด	เกิดขึ้น บางครั้ง	เกิดบ่อย ครั้ง	เกิดเกือบ ตลอดเวลา	สำหรับ ผู้วิจัย
53. ข้าพเจ้ารับความผิดหวังอย่างจริงจังจน กระทั่งไม่สามารถที่จะลืมมันได้					[]
54. ข้าพเจ้าเป็นคนมั่นคง					[]
55. เมื่อข้าพเจ้าคิดถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือ สนใจในระยะหลัง ๆ นี้ ทำให้ข้าพเจ้า อยู่ในภาวะความตึงเครียดและสับสน					[]

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินการรู้จักตนเอง

คำแนะนำ

แบบสอบถามชุดที่ 2 [] []

ให้ท่านขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับชีวิตประจำวันของท่านมากที่สุด กรุณาทำให้ครบทุกข้อ

หัวข้อ	เกิดขึ้นเป็นประจำ	เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย	เกิดขึ้นบางครั้ง บางคราว	เกิดขึ้นน้อยครั้ง	ไม่เคยเกิดขึ้นเลย	สำหรับผู้วิจัย
1. ขณะที่ยืนอยู่ ฉันรู้สึกว่าเท้าทั้งสองข้างสัมผัสกับพื้น รู้สึกหนาวหรือแข็งและรู้ว่าอุณหภูมิที่กระจายบริเวณฝ่าเท้า เป็นอย่างไร เย็น ร้อน หรืออุ่น						[]
2. ขณะยืนรอรถฉันมักใจลอยคิดถึงเรื่องต่างๆ						[]
3. ฉันรับรู้ถึงความปวดเมื่อยและความตึงตัวของกล้ามเนื้อขาในขณะที่ยืน						[]
4. ฉันไม่ชอบยืนคอยใคร หรือสิ่งใดนานๆ						[]
5. ขณะที่ยืนนิ่งๆ ฉันรู้สึกเหมือนร่างกายเป็นอะไรสักอย่างที่ตั้งอยู่						[]
6. เมื่อฉันเปลี่ยนอิริยาบถ ฉันมักไม่ทันสังเกตถึงการเคลื่อนไหวของตัวฉันในอิริยาบถต่างๆ นั้น						[]
7. ฉันสังเกตถึงการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสองขณะที่ฉันเดินไปที่ต่างๆ						[]
8. เมื่อฉันก้าวเดินอย่างช้าๆ ฉันรู้สึกเหมือนว่าเท้ากำลังสัมผัสกับพื้นทุกๆ ที่ความจริงเท้าฉันยังไม่ถึงพื้น						[]
9. ฉันไม่ชอบเดินช้าๆ						[]
10. ฉันชอบขบคิดปัญหาต่างๆ ขณะที่กำลังเดิน						[]
11. ขณะเดินฉันรู้ในใจว่าเท้าข้างไหนสัมผัสพื้นก่อน และฉันก็ก้าวได้ทันกับที่ฉันรับรู้ในใจนั้น						[]

หัวข้อ	เกิดขึ้น เป็นประจำ	เกิดขึ้น ค่อนข้างบ่อย	เกิดขึ้น บางครั้ง บางครั้ง	เกิดขึ้น น้อยครั้ง	ไม่เคย เกิดขึ้น เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
12. ฉันมีความสุข เมื่อเดินพูดคุยกับบุคคลที่ฉันพอใจ ถึงแม้จะเป็นเรื่องไร้สาระ						[]
13. ขณะที่ฉันนั่งฉันรู้ว่าอวัยวะส่วนใดบ้างที่สัมผัส กับที่นั่งและที่นั่งนั้นอ่อนนุ่มหรือแข็ง						[]
14. ฉันเผลอนั่งรถเลยสถานที่ที่ต้องการจะไป						[]
15. ในบางช่วงเวลาฉันนั่งนิ่งๆ เฉยๆ ไม่สนใจ เรื่องใดๆ ฉันรู้สึกว่จิตใจของฉันเกิดความ เข้มแข็งขึ้นอย่างประหลาด						[]
16. ฉันชอบนั่งหลับ โดยไม่รู้สึกรู้ตัว						[]
17. ฉันนั่งท่าเดียวได้นานๆ โดยไม่รู้สึกรู้ตัวเมื่อย						[]
18. ฉันสามารถนั่งอ่านหนังสือเป็นเวลานานๆ ได้ แม้ว่าจะเกิดความเบื่อหน่าย ทำให้บางครั้ง อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง						[]
19. ฉันรับรู้ว่าการกำลังเคี้ยวอาหาร ลื่นและฟันของฉัน กำลังสัมผัสกับอาหาร และฉันยังรู้สึกถึงการ เคลื่อนไหวของอาหารลงสู่กระเพาะอาหาร						[]
20. ขณะที่ฉันกำลังกระพริบตา ฉันรู้สึกว่เปลือก ตาบนและล่างสัมผัสกันและรับรู้ถึงความมืดที่ เกิดขึ้น						[]
21. เมื่อฉันกำลังทำงานฉันรู้ว่ากำลังหยิบจับอะไร แต่ฉัน ไม่รู้สึกว่ขณะที่มือกำลัง เคลื่อนไหวเป็น อย่างไร						[]
22. ฉันคิดถึง เรื่องอดีตและอนาคตจนลืมนึกไปว่าขณะ นั้นฉันกำลังทำบางสิ่งบางอย่างอยู่						[]

หัวข้อ	เกิดขึ้น เป็นประจำ	เกิดขึ้น ค่อนข้างบ่อย	เกิดขึ้น บางครั้ง บางครั้ง	เกิดขึ้น น้อยครั้ง	ไม่เคย เกิดขึ้น เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
23. ฉันได้ยินเสียงแปร่งสีฟันกระทบฟันในขณะที่แปร่งฟันและคิดว่าตอนนี้กำลังแปร่งขึ้นหรือแปร่งลง						[]
24. ฉันชอบอ่านหนังสือเวลาชบถ่าย						[]
25. การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ทำให้ฉันมีความสุข จิตใจเบาสบาย						[]
26. ก่อนนอนหลับฉันบอกกับตนเองในใจว่า จะตื่นเวลาใด แล้วฉันก็ทำได้จริงๆ						[]
27. ขณะที่ฉันนอนหงายราบ ฉันรับรู้ได้ว่าเมื่อใดที่หน้าท้องกระเพื่อมขึ้น และเมื่อใดที่หน้าท้องกระเพื่อมลง						[]
28. ก่อนจะนอนฉันมักคิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาในวันนั้นจนกระทั่งหลับไป ฉันนอนฝันบ่อยๆ						[]
29. การนอนในครั้งหนึ่งๆ ฉันเปลี่ยนท่าทางและพลิกตัวไปมาหลายครั้ง โดยที่ฉันไม่รู้ตัว						[]
30. ฉันนอนหลับยาก ถึงแม้จะพยายามนับหนึ่งถึงร้อย						[]

บทวิเคราะห์ประกอบการสอน

<u>กิจกรรม</u>	การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต	<u>ผู้ป่วย</u>	หญิง
<u>ตัวแบบ</u>	นักศึกษาพยาบาล	<u>แผนก</u>	อายุรกรรม
<u>เรื่อง</u>	การดูแลปากและฟันอย่างผู้ได้รับการพัฒนาจิต		

วัตถุประสงค์ นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความรู้เรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล ไปใช้กับผู้ป่วย ได้อย่างเหมาะสม
2. บอกวิธีประเมินความต้องการในเรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลและสามารถให้การพยาบาลกับผู้ป่วย ได้อย่างเหมาะสม
3. แสดงกระบวนการพัฒนาจิตมาประยุกต์ใช้ในการรักษาความสะอาดปากและฟัน ได้อย่างเหมาะสม

สถานการณ์ ผู้ป่วยหญิง อายุ 61 ปี เข้ารักษาตัวที่แผนกอายุรกรรม ด้วยโรคหัวใจ ต้องนอนพักบนเตียง มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย

ในการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วย ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing Diagnosis) มีดังนี้

- การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายตนเองบกพร่องไปจากการถูกจำกัดการเคลื่อนไหว

Nursing Assessment :-

S : ต้องนอนพักบนเตียง

O : เหนื่อย อ่อนเพลีย ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย

Nursing Goal :-

ผู้ป่วยสุขสบาย ร่างกายสะอาดขึ้น

Nursing Intervention :-

1. Mouth care
2. Complete bed bath
3. Bed rest

ภาพ	เสียง
การดูแลปากและฟัน อย่างผู้ได้รับการพัฒนาจิต	
ผู้ป่วยนอนบนเตียง	คุณป้าทองคำ อายุ 61 ปี เข้ารักษาตัวที่แผนกอายุรกรรม ด้วยโรคหัวใจ มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย และช่วยเหลือตัวเองได้น้อย
ในห้อง นักศึกษาพยาบาลเดินเข้ามา หยิบรายงานขึ้นมาอ่าน ถ่ายใกล้เห็นเฉพาะแผ่นรายงาน	ในการวางแผนการพยาบาล มีวัตถุประสงค์ คือ ผู้ป่วยมีความสุขสบาย ร่างกายสะอาดด้วยความช่วยเหลือ จากพยาบาล
พยาบาลกำลังอ่านแผ่นรายงาน พยาบาลหันไปมองผู้ป่วย ผู้ป่วยนอนบนเตียง นักศึกษานอนบนเตียง	<u>เสียงคิดในใจ</u> คุณป้าคนนี้ช่วยตัวเองไม่ได้มากนัก คงจะทุกข์ทรมาน ไม่น้อยทีเดียว ถ้าเราเป็นอย่างนี้บ้างก็คงจะทุกข์ทรมาน เหมือนกัน
ผู้ป่วยนอนบนเตียง	เราไม่ต้องการเพิ่มความทุกข์ให้กับเขา เราจะดูแล ผู้ป่วยคนนี้โดยไม่แสดงความรังเกียจ
นักศึกษาเก็บรายงานและล้างมือ ก่อนให้การพยาบาล	นักศึกษาเตรียมเครื่องใช้ในการทำความสะอาดปากและ ฟันให้ผู้ป่วย <u>เสียงคิดในใจ</u> ยก-ไป-ซับ-ซับ, จับ-ยก-มา-ซับ-ซับ-ปล่อย
ภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูแล ความสะอาดปาก และฟัน	<u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-วาง, จับ-วาง, จับ-วาง

ภาพ	เสียง
ภาพระยะปานกลาง เห็นผู้ป่วย คนหนึ่ง จากนั้นพยาบาลเข็นรถมา ด้านข้างเตียง	นำเครื่องใช้ไปที่เตียง อธิบายให้ผู้ป่วยทราบ
นักศึกษาพยาบาลสนทนากับผู้ป่วย	<p>นศ. สวัสดิ์คะ ดิฉันชื่อ ตรุณี เป็นนักศึกษาพยาบาล จะมาให้การพยาบาลคุณป้า ช่วงเช้าวันนี้คะ คุณป้าตื่นนอนหรือยังคะ ไม่ทราบว่าคุณป้า ล้างหน้าแปรงฟันหรือยังคะ</p> <p>ผู้ป่วย ยังจะ</p> <p>นศ. ถ้ายังมีเงินหนูจะช่วยทำความสะอาดปากฟันให้คุณป้า ให้คุณป้าคะ เดี่ยวหนูขออนุญาตปรับหัวเตียง หน่อยนะคะ</p>
นักศึกษาปรับหัวเตียงให้สูงขึ้น	<p><u>เสียงคิดในใจ</u></p> <p>จับ-หมุน-หมุน-วาง</p>
<p>ภาพนักศึกษากำลังดูแลความ สะอาดปากและฟันผู้ป่วยตามขั้นตอนที่ เรียนมา</p> <p>- คลี่ผ้า เช็ดตัวคลุมหน้าอกผู้ป่วย</p> <p>- ถูแปรงสีฟันเหนือซามรูปไตพร้อม กับเท้าเพื่อให้แปรงเปียก</p> <p>- ใส่ยาสีฟันบนแปรง</p> <p>- ถูซามรูปไตตรงใต้คางผู้ป่วย</p>	<p>นักศึกษาผู้นี้ได้รับการฝึกปฏิบัติการพัฒนาจิตและได้นำเอา การกำหนดอิริยาบถ มาใช้ขณะให้การพยาบาลผู้ป่วยเสมอ</p> <p><u>เสียงคิดในใจ</u></p> <p>จับ-ยก-ไป-วาง, จับ-ยก-ไป-วาง</p> <p>ยก-ไป-จับ-ยก-มา-เท-ลง-วาง</p> <p>จับ-หมุน-หมุน-บีบ-วาง-จับ-ยก-มา-บีบ-ยก-ลง-วาง</p> <p>จับ-หนอ, จับ-วาง, จับ-ยก-มา-ถึง</p> <p>นศ. คุณป้าคะ ค่อย ๆ บ้วนน้ำออกมาคะ</p> <p><u>เสียงคิดในใจ</u> เห็น-หนอ</p>
นักศึกษามองผู้ป่วย	นศ. คุณป้าแปรงฟันคะ ช่วยอ้าปากคะ

ภาพ	เสียง
นักศึกษาแปร่งฟันให้ผู้ป่วย	นศ. คุณปู่คะ เวลาแปร่งฟันบน ให้คุณปู่ตั้งแปร่งชั้น นะคะแล้วปิดลง 2-3 ครั้ง จะช่วยให้แปร่งสะดวก ขึ้น เวลาแปร่งฟันล่าง ให้คว่ำมือลงแล้วปิดชั้น นะคะ แปร่งด้านในก็ทำเช่นเดียวกันค่ะ
ถ่ายภาพบริเวณเมื่อนักศึกษาที่ กำลังแปร่งฟันให้ผู้ป่วย ภาพนักศึกษากำลังแปร่งฟัน	การฝึกกำหนดอริยาบถย่อย เพื่อช่วยให้ใจไม่วุ่นวาย ใจที่สงบจะทำให้มีสติปัญญามากและแจ่มใส ไม่ขยะแขยง หรือแสดงความรังเกียจในสิ่งที่ผู้ป่วยบ้วนออกมา
นักศึกษาวางแปร่งใส่ในซามรูป ไต แล้ววางลงข้างเตียง	<u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-มา-วาง, ลง-ลง-วาง-ถึง-ปล่อย
นักศึกษาเช็ดปากผู้ป่วย	จับ-ยก-ไป-เช็ด-เช็ด-ลง-ลง-วาง-ถึง
นักศึกษาให้ผู้ช่วยอมน้ำยาบ้วน ปากสักครู่ กลั้วคอ แล้วบ้วนทิ้ง กลั้วคอด้วยน้ำจืดสะอาด เช็ดปากให้สะอาด	<u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-ไป-ถึง-ปล่อย นศ. อมน้ำยาไว้สักครู่ นะคะ แล้วบ้วนลงมาค่อยๆ นะคะ <u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-มา-ขับ-ยก-ลง-วาง
นักศึกษาทากลีเซอรินบอแรคให้ ผู้ป่วย	นศ. ริมฝีปากคุณปู่แห้งมากนะคะ เดี่ยวจะทาน้ำยาให้ ริมฝีปากคุณปู่ชุ่มชื้นขึ้นชั้นนะคะ <u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-วาง-จุ่ม, ยก-มา, เช็ด-เช็ด, ยก-ไป-วาง
นักศึกษาเก็บผ้าเช็ดตัว	<u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-มา-ถึง-วาง-ปล่อย

ภาพ	เสียง
<p>ภาพนักศึกษาสนทนากับผู้ป่วยด้วย สีหน้ายิ้มแย้ม</p>	<p>นศ. คุณปวดสุดขั้นขึ้นมากนะคะ ผู้ป่วย ต้องชอบใจหนูมากเลยจ๊ะ นศ. ค่ะคุณป้านอนพักผ่อนก่อนนะคะ หนูขอเก็บเครื่องใช้เหล่านี้ก่อนนะคะ ผู้ป่วย จ๊ะ</p>
<p>นักศึกษาจัดทำให้ผู้ป่วย อยู่ในท่าที่สบาย</p>	
<p>นักศึกษาเก็บเครื่องใช้ลงในรถ เตรียมอุปกรณ์ และจัดโต๊ะข้างเตียง ให้เรียบร้อย</p>	
<p>นักศึกษาเข็นรถเตรียมอุปกรณ์ กลับไป</p>	<p>นำเครื่องใช้ต่าง ๆ กลับไปทำความสะอาดและเก็บให้ เรียบร้อย เพื่อสะดวกในการใช้ครั้งต่อไป</p>
<p>ในห้อง นักศึกษาเขียนรายงาน อาการลงในบันทึกของพยาบาล</p>	<p>เขียนรายงานอาการผู้ป่วยลงในใบบันทึกของพยาบาล หลังจากให้การพยาบาลผู้ป่วย เพื่อช่วยประเมินสภาพ ผู้ป่วยและวางแผนการพยาบาลในครั้งต่อไป</p>
<p>นักศึกษาบิต chart รายงานลง ซ้ำๆ มองไปที่เตียงผู้ป่วย และยิ้ม กับตนเอง</p>	<p>การช่วยเหลือและปฏิบัติต่อผู้ป่วยด้วยความเมตตา นอกจากผู้ป่วยจะมีความอบอุ่นใจและคลายจากทุกข์ทรมาน แล้ว บุคลากร แห่งการช่วยเหลือย่อมนำมาให้ผู้ช่วยเหลือ ได้รับความสุขกายสุขใจอยู่เสมอ</p>

บทวิทัศน์ประกอบการสอน

<u>กิจกรรม</u>	การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต	<u>ผู้ป่วย</u>	หญิง
<u>ตัวแบบ</u>	นักศึกษาพยาบาล	<u>แผนก</u>	อายุรกรรม
<u>เรื่อง</u>	การอาบน้ำผู้ป่วยอย่างผู้ได้รับการพัฒนาจิต		

วัตถุประสงค์ นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายการวางแผนการพยาบาลการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง
2. บอกวิธีประเมินสภาพผู้ป่วย และให้การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลเรื่องการอาบน้ำได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายการนำความรู้ต่างๆ ทางการพยาบาล มาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลเรื่องการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
4. แสดงทักษะ โดยนำกระบวนการพัฒนาจิตมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลเรื่องการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

สถานการณ์ ผู้ป่วยหญิง อายุ 61 ปี เข้ารักษาตัวที่แผนกอายุรกรรม ด้วยโรคหัวใจ ต้องนอนพักบนเตียง มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย

ในการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วย ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing Diagnosis) มีดังนี้

- การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายตนเองบกพร่องไปจากการถูกจำกัดการเคลื่อนไหว

Nursing Assessment :-

S : ต้องนอนพักบนเตียง O : เหนื่อย อ่อนเพลีย ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย

Nursing Goal :-

ผู้ป่วยสุขสบาย ร่างกายสะอาดขึ้น

- Nursing Intervention :-
1. Mouth care
 2. Complete bed bath
 3. Bed rest

ภาพ	เสียง
การอ่านนำผู้ป่วยอย่างผู้ได้รับ การพัฒนาจิต	
ผู้ป่วยนอนบนเตียง	คุณป้าทองคำ อายุ 61 ปี เข้ารักษาตัวที่แผนกอายุรกรรม ด้วยโรคหัวใจ มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย และช่วยเหลือ ตัวเองได้น้อย
ในห้อง นักศึกษาพยาบาลเดินเข้ามา หยิบรายงานขึ้นมาอ่าน	ในการวางแผนการพยาบาล มีวัตถุประสงค์ คือ ผู้ป่วยมีความสุขสบาย ร่างกายสะอาดด้วยความช่วยเหลือ จากพยาบาล
พยาบาลกำลังอ่าน พยาบาลหัน ไปมองผู้ป่วย	<u>เสียงคิดในใจ</u> คุณป้ากำลัง ไม่สบาย ได้รับความเจ็บป่วยอยู่ เราจะช่วย ดูแลคุณป้าด้วยความเต็มใจ
นักศึกษามองไปที่เตียงผู้ป่วย แสดงสีหน้าคิดลึกครุ่น แสดงสีหน้า แสดงความมั่นใจแล้วเดิน ไปที่เตียง ผู้ป่วย	ก่อนให้การดูแลผู้ป่วยนักศึกษาควรพิจารณาจิตหรือกำหนด จิตของตนก่อนจะทำให้ให้นักศึกษาเกิดความเมตตาปรารถนา จะช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากความทรมาน <u>เสียงคิดในใจ</u> คุณป้ากำลัง ไม่สบาย ได้รับความเจ็บป่วยอยู่ เราจะช่วย ดูแลคุณป้าด้วยความเต็มใจ
นักศึกษาสีหน้ายิ้มแย้ม สันทนา และซักถามผู้ป่วย	นศ. เป็นยังไงบ้างคะ ผู้ป่วย รู้สึกเพ็ญ นศ. ถ้าอย่างนั้นเดี๋ยวดิฉันจะเช็ดตัวให้นะคะ คุณป้าจะ จะรู้สึกสดชื่นขึ้น คุณป้ารอลึกครุ่นนะคะ ผู้ป่วย ขอบใจจ๊ะ

ภาพ	เสียง
<p>นักศึกษาล้างมือก่อนให้ การพยาบาล</p>	<p>นักศึกษาผู้ได้รับการฝึกปฏิบัติการพัฒนาจิตและได้นำเอา การกำหนดอริยาบถมาใช้ในขณะที่ให้การพยาบาล <u>เสียงคิดในใจ</u> เปิด-ถู-ถู-ถู-ปิด, จับ-ยก-มา-ถู-ถู-ยก-ไป-วาง, เปิด-ถู-ถู-ถู-ปิด, สลัด-สลัด, จับ-ยก-มา-จับ-จับ, ปล่อย</p>
<p>อุปกรณ์ในการอาบน้ำให้ผู้ป่วย</p>	<p>อุปกรณ์ที่ใช้ในการอาบน้ำให้ผู้ป่วย <u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-วาง, จับ-วาง, เปิด-ปิด, จับ-วาง, จับ-วาง</p>
<p>นักศึกษาเข็นรถเตรียมอุปกรณ์มา ที่เตียงผู้ป่วย</p>	
<p>นักศึกษาจัดทำผู้ป่วย</p>	<p>ผู้ป่วยเลื่อนตัวมาชิดริมเตียงด้านที่นักศึกษายืนอยู่</p>
<p>นักศึกษา -วางผ้าเช็ดตัวใต้ศีรษะผู้ป่วย -ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดแล้วพันมือ เช็ดบริเวณตา -ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดเช็ดบริเวณ ใบหน้า คอ -ใช้ผ้าอีกผืนชุบน้ำถูกับสบู่ เช็ด บริเวณใบหน้า คอ และเช็ดให้ หมดสบู่ ใช้ผ้าเช็ดตัวซับน้ำให้ ผู้ป่วย</p>	<p><u>เสียงคิดในใจ</u> ยก-ไป-วาง ยก-ไป-จับ-ชยำ-บิด พัน-พัน-ยก-ไป-เช็ด-ยก-มา-ปล่อย-หนอ ชยำ-ชยำ-บิด-พัน-พัน-ยก-ไป-เช็ด-เช็ด-เช็ด-ยก- มา-ปล่อย-ชยำ-ชยำ-บิด-พัน-หนอ ผลจากการพัฒนาจิต ทำให้จิตมีความอ่อนโยน ส่งผลให้ เกิดพฤติกรรมที่ดีคือเต็มใจช่วยเหลือผู้ป่วย</p>
<p>นักศึกษาเช็ดหน้าหวีผมให้ผู้ป่วย</p>	<p><u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-เช็ด-เช็ด-วาง, จับ-หวี-หวี-วาง</p>

ภาพ	เสียง
<p>นักศึกษาถอดเสื้อผ้าและคลุมผ้าให้ผู้ป่วย</p>	<p>นศ. คุณบ่าไม่ต้องกลัวไปนะคะ <u>เสียงคิดในใจ</u> ชยับ-ชยับ-จับ-ดึง, ชยับ-ดึง-ดึง</p>
<p>นักศึกษาคลุมผ้าเช็ดตัว เช็ดช่วงอกและท้อง ฟอกสบู่และเช็ดสบู่ออกด้วยน้ำจนสะอาด ภาพนักศึกษาสีหน้ายิ้มเอิบใจจับตัวผู้ป่วยให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัว</p>	<p><u>เสียงคิดในใจ</u> ยก-ไป-ถึง-วาง-ปล่อน-หนอ-ยก-มา-จับ-ชยำ-บิต-พัน-เช็ด-หนอ-จับ-วาง-ถู-ถู-ถู ผลจากการกำหนดอริยาบถทำให้มีสติตามรู้ และมีความอดทนในการทำเพียร การมีสติทำให้ไม่ประมาทในการให้การพยาบาล</p>
<p>นักศึกษารองผ้าเช็ดตัวเช็ดแขน ไกลตัวนักศึกษา นักศึกษาแฉ่มมือผู้ป่วยลงในอ่างน้ำ นักศึกษาเลื่อนผ้าห่มมาไว้กึ่งกลางและคลุมผ้าปิดรอบต้นขาและบิรเวณฝีเย็บผู้ป่วย นักศึกษา เช็ดขาผู้ป่วยด้าน ไกลตัว รองผ้าเช็ดตัวใต้ขา ใช้ผ้าชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดขาและฟอกด้วยสบู่ เช็ดให้แห้ง</p>	<p><u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-ไป-วาง, จับ-ยก-ลง-วาง, จับ-ถู-ถู-ถู, จับ-ยก-มา-ชยำ-ชยำ-บิต-พัน-พัน-ทบ, ยก-ไป-ถู-ถู-ยก-มา-วาง การเช็ดแขนใกล้ตัว ก็กำหนดอริยาบถเช่นเดียวกัน <u>เสียงคิดในใจ</u> ยก-ไป-จับ-ถึง-ปล่อย-ถู-วาง-ชยับ-ถู-วาง แฉ่มมือผู้ป่วยเสร็จแล้ว ควรเปลี่ยนน้ำใหม่ <u>เสียงคิดในใจ</u> พัน-พัน-พัน-ชยับ-ชยับ-จับ-วาง-วาง, จับ-วาง ----- (เสียงดนตรี) -----</p>

ภาพ	เสียง
<p>รองผ้า เช็ดตัวได้ซาผู้ป่วย ผ้าชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดขาและฟอกด้วยสบู่และเช็ด จนสะอาด</p> <p>นักศึกษา เช็ดซาผู้ป่วยด้าน ใกล้เคียงตัว ด้วยวิธีเช่นเดิม สีน่ายิ้มแย้ม</p> <p>นักศึกษาช่วยเหลือผู้ป่วยในอ่างน้ำ และทำความสะอาด</p> <p>นักศึกษายกอ่างน้ำออกไป</p>	<p>จับ-ยก-ขึ้น-วาง-หนอ-จับ-ปูผ้า-หนอ จับ-ไป-วาง-ขยำ-ขยำ-บิด-หนอ ยก-ไป-เช็ด-เช็ด-จับ-ยก-มา-ถู-หนอ-จับ-ยก-ไป- เช็ด-เช็ด</p> <p>นักศึกษามองเห็นบทบาทความรับผิดชอบที่จะปฏิบัติการ พยาบาลในลักษณะของการปฏิบัติธรรมควบคู่กันไป การ กำหนดอริยาบถย่อยซึ่งละเอียด ยิ่งทำให้สมาธิตั้งอยู่ได้ นาน</p> <p><u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-ลง-วาง, ถู-ถู-ถู-ยก-มา-วาง- จับ-จับ</p> <p>เมื่อน้ำมีคราบสกปรก นักศึกษาเปลี่ยนน้ำใหม่</p>
<p>นักศึกษาวางผ้าเช็ดตัวชิดหลัง ผู้ป่วยและเช็ดหลังให้ผู้ป่วย</p>	<p>วางผ้าเช็ดตัวให้ชิดหลังผู้ป่วย ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดพอ หมาด เช็ดและฟอกสบู่ให้สะอาด เช็ดหลังให้แห้ง ขณะ ที่ ทำควรกำหนดอริยาบถอยู่เสมอ</p> <p><u>เสียงคิดในใจ</u> ขยำ-ขยำ-บิด-บิด-พับ-ยก-ไป-วาง-ถู-ถู</p>
<p>นักศึกษาเช็ดหลังทาแป้งให้ผู้ป่วย</p>	<p>ขณะทำงานมีสติตามรู้กิริยาอาการที่กำลังเคลื่อนไป ตลอดเวลาทำให้ทำงานด้วยความว่องไว แต่ดูนุ่มนวล</p>
<p>นักศึกษาสวมเสื้อให้ผู้ป่วย</p>	<p><u>เสียงคิดในใจ</u> จับ-ยก-สวม-ดึง-ขยับ-ขยับ, ขยับ-จับ-ดึง-ดึง-ผูก-ผูก</p>

ภาพ	เสียง
<p>นักศึกษานั่งเขียนรายงานอาการผู้ป่วย</p> <p>นักศึกษานั่งคิดรำพึงกับตนเอง</p> <p>นักศึกษายิ้มอย่างมีความสุขเก็บรายงาน</p>	<p>เมื่อทำความสะอาดเครื่องใช้ต่างๆ เรียบร้อยแล้ว ควรเขียนบันทึกอาการผู้ป่วยลงในใบบันทึกของพยาบาลด้วย เพื่อประเมินผลความก้าวหน้าในการพยาบาล</p> <p>วันนี้เราได้ช่วยให้คุณป้ามีความสุขกายสบายใจ กุศลผลบุญนี้คงจะส่งให้เรามีความสุขกายสบายใจ เราจะทำความดีเช่นนี้ตลอดไป</p> <p>----- (เสียงดนตรี) -----</p>

ศูนย์วิทยพัธพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินความรู้สึกของตนเอง

เขียนสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด กรุณาเขียนให้ครอบคลุมกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อนำผลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้ ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่องการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

1. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยรายนี้

2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่กำลังให้การดูแลผู้ป่วยรายนี้

3. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการให้การดูแลผู้ป่วยรายนี้

แผนการสอน (กลุ่มทดลอง)

<u>แผนการสอนวิชา</u>	แนวคิดพื้นฐาน และหลักการพยาบาล 1 (พ.ย.101)
<u>เรื่อง</u>	การดูแลสุขภาพจิตส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต : การรักษาความสะอาดปากและฟัน
<u>สถานที่สอน</u>	อาคารเรียนชั้น 3
<u>ผู้สอน</u>	นางสาวปัทมา ผ่องศิริ

วัตถุประสงค์ของการสอน นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพจิตส่วนบุคคลไปใช้กับผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
2. บอกวิธีประเมินความต้องการในเรื่อง การดูแลสุขภาพจิตส่วนบุคคล และสามารถให้การพยาบาลกับผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
3. อธิบายการประยุกต์กระบวนการพัฒนาจิตมาใช้ในการรักษาความสะอาดปากและฟันได้อย่างเหมาะสม
4. แสดงกระบวนการพัฒนาจิตประยุกต์ใช้ในการรักษาความสะอาดปากและฟันได้อย่างเหมาะสม

บันทึกการสอนเรื่อง การดูแลสุขภาพวิชาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต : การรักษาความสะอาดปากและฟัน

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>บทนำ</u></p> <p>กิจวัตรประจำวันที่บุคคลต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ในขณะที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ที่นอกเหนือไปจากการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การขับถ่าย ก็คือสุขวิชาส่วนบุคคล</p> <p>การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในส่วนนี้เป็นเพียงการปฏิบัติเพื่อบำรุงร่างกายและจิตใจให้ได้รับความสุขในระดับหนึ่ง คำว่า "สุข" ย่อมแตกต่างกันตามความรู้สึกภายในใจของคน สุขของปุถุชนคือความไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น การเบียดเบียนตนเช่นการละเลยอนามัยเป็นต้น ความสุขเช่นนี้ถือเป็นรากฐานความสุขซึ่งสูงยิ่งขึ้น ไปจนถึงสุขของพระอรุณเจ้าคือคนผู้มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญา แต่บุคคลอาจจะมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปตามอิทธิพลทางโลกคืออิทธิพลของขนบธรรมเนียม ประเพณี สังคม ครอบครัวยุคสมัยและอุปนิสัยของแต่ละคน ดังนั้นเมื่อบุคคลเกิดความเจ็บป่วยขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นความไม่เที่ยงของสังขาร ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ พยาบาลจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญเพราะงานของพยาบาล</p>	<p>-ครูกล่าวทักทายนศ. และกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>-นศ. บอกกิจวัตรประจำวันของตน</p>	<p>-ภาพบุคคล ลูกจาก เตียงไป ห้องน้ำ</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอก ความหมายของ การดูแลสุขภาพ- วิทยาส่วนบุคคล ได้ถูกต้อง</p>	<p>ในทางโลกคือการดูแลให้บุคคลกลับฟื้นคืนสภาพให้ดำรงความมีชีวิตอยู่ได้ ส่วนงานของพยาบาลทางธรรมคือการสอนตนเองและผู้ป่วยให้รู้จัก แสวงหาความสุขจากสิ่งที่เป็นทุกข์ เปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นสิ่งที่มี ประโยชน์ช่วยให้เกิดความฉลาด สำหรับกำจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นไป</p> <p><u>ความหมาย</u></p> <p>การดูแลสุขภาพวิทยาส่วนบุคคลหมายถึง การดูแลสุขภาพของร่างกาย เพื่อช่วยป้องกันโรค และส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การดูแลสุขภาพวิทยาส่วนบุคคลสำหรับบุคคลที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง 2. การดูแลสุขภาพวิทยาส่วนบุคคลสำหรับบุคคลที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อย <p>การดูแลสุขภาพวิทยาส่วนบุคคลที่จะกล่าวตั้งนี้ เป็นการดูแลสุขภาพวิทยา ส่วนบุคคลที่สำคัญ ๆ ดังนี้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การดูแลรักษาความสะอาดปากและฟัน 2. การดูแลรักษาความสะอาดผิวหนัง : การอาบน้ำ 	<p>- ครูอธิบายความ หมายของการดูแล สุขภาพวิทยาส่วนบุคคล</p>	<p>- แผ่นใส แสดง ความหมาย ของการ ดูแลสุขภาพ- วิทยาส่วน บุคคล</p>	<p>- จากความ สนใจของนศ. - จากคำตอบ ของนศ. สามารถตอบ ความหมายได้ ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา บอกความหมาย ของการดูแลสุข วิทยาส่วนบุคคล ร่วมกับการพัฒนา จิตให้ถูกต้อง</p>	<p>3. การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต หมายถึงการดูแล สุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการปฏิบัติสมณะวิปัสสนา โดยการใช้สติพิจารณา รับรู้อยู่ทุกขณะว่ามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรหรือกำลังทำอะไรอยู่ โดยมี พื้นฐานจากการกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ</p>	<p>-ครูผู้สอนตัวอย่างนศ. 1-2 คนอธิบายความ หมายของการดูแล สุขวิทยาส่วนบุคคล ร่วมกับการพัฒนาจิต</p>		<p>-จากคำบอก ของนศ.</p>
<p>-นักศึกษา อธิบายความ สำคัญของปาก และฟันได้ อย่างถูกต้อง</p>	<p>1. การดูแลรักษาความสะอาดปากและฟัน ปากเป็นอวัยวะส่วนต้นของช่องทางเดินอาหาร มีบทบาทสำคัญ ในการย่อยอาหารเป็นอันดับแรก ฟันมีหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้เป็น ชิ้นเล็กๆ เพื่อสะดวกแก่การย่อย ผู้ที่มีสุขภาพของปากและฟันดีจะมีผลต่อ ระบบการย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ก่อ ให้เกิดความประทับใจต่อผู้พบเห็น ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ ตลอดจน สร้างความมั่นใจ และภูมิใจแก่บุคคลนั้น ผู้ที่ละเลยไม่เอาใจใส่ดูแล อวัยวะในช่องปาก ผลที่ตามมาคือเกิดโรคเหงือก ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น (Halitosis) เลือดออกตามไรฟัน เคี้ยวอาหารลำบาก</p>	<p>-ครูอธิบายความ หมายโดยสรุปอีกครั้ง -ครูอธิบายความ สำคัญของปากและฟัน</p>		<p>-จากความสน ใจของนศ. -จากคำอธิบาย ของนศ. สามารถอธิบาย ได้ครอบคลุม เนื้อหา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษามี สมาธิในการ ฟังและ สามารถ อธิบายส่วน ประกอบของ ปากและฟันได้ อย่างถูกต้อง</p>	<p><u>ปาก</u> ปากของคนเราประกอบไปด้วยริมฝีปากบนและล่าง แก้มทั้งสองข้าง เพดานปาก ลิ้น ฟัน ทอนซิล ลิ้นไก่ และต่อมน้ำลาย ซึ่งต่อมน้ำลายจะขับน้ำลายที่มีฤทธิ์เป็นด่าง ทำให้อาหารอ่อนนุ่ม ช่วยในการบดเคี้ยวและกลืน</p> <p><u>ฟัน</u> ฟันเป็นโครงสร้างที่สำคัญที่สุดในปาก ฟันแต่ละซี่จะฝังอยู่ในโพรง (Alveola) ของกราม ซึ่งปกคลุมด้วย fibrous และ mucous membrane หนาๆ คือเหงือก ฟันซี่หนึ่งๆ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ รากฟัน ส่วนยอดที่ฟันเหงือก (Crown) และส่วนคอดที่อยู่ระหว่างรากฟันกับส่วนยอดเรียก คอฟัน</p> <p>ฟันมีส่วนประกอบดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ส่วนนอกสุดที่มองเห็นเป็นเงามัน หนาทึบและเป็นส่วนที่แข็งที่สุดเรียก enamel แต่จะสึกกร่อนได้ง่ายจากกรดทุกชนิด ส่วนนี้ถ้าเกิดการชำรุดแล้ว ไม่สามารถซ่อมแซมได้ 2. ส่วนนอกสุดของรากฟันไม่เรียบมัน เหมือน enamel เป็นส่วนที่ทำให้เหงือกเกาะเรียกว่า Cement 	<p>- ครูอธิบายส่วนประกอบของปากและฟัน</p> <p>- ครูเปิดโอกาสให้นักศ.ซักถามปัญหาที่สงสัย</p> <p>- ครูสุ่มตัวอย่างนักศ. 2-3 คน อธิบายส่วนประกอบของปากและฟัน</p> <p>- ครูแนะนำนักศ. ให้นักศ. กำหนดอิริยาบถมาใช้โดยสำรวจตนเอง เมื่อเห็นภาพให้รับรู้ในใจว่า</p>	<p>- รูปภาพ แสดงส่วนประกอบของอวัยวะในช่องปาก</p> <p>- รูปภาพ แสดงส่วนประกอบของฟัน</p>	<p>- จากความสนใจของนักศ.</p> <p>- จากคำอธิบายของนักศ. สามารถอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 100%</p> <p>- จากการเขียนแบบสำรวจตนเองของนักศ.</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา สามารถใช้สติ กำหนดรู้ เบญจขันธ์ตาม</p>	<p>3. ส่วนที่อยู่ใต้ Enamel และ Cement เรียกว่า Dentine เป็นบริเวณที่หลอดเลือดและเส้นประสาททอดผ่านเพื่อนำอาหารไปเลี้ยงฟันและรับความรู้สึก</p> <p>4. ในสุดของฟันเป็นเนื้อเยื่ออ่อน (Soft tissue) มีหลอดเลือดและประสาทฝังอยู่ เป็นส่วนที่ไวต่อการเจ็บปวด ถ้าหากฟันผุลุกลามไปถึงส่วนนี้ จะทำให้เกิดการปวดฟันขึ้น</p> <p>เวลาที่เหมาะสมในการทำความสะอาดปากและฟัน คือ เวลาเข้าก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหาร ซึ่งสามารถจัดแผ่นขาว ๆ ที่ติดกับฟัน (Soft plaque) และหินปูนออกจากฟันได้ ทำให้ปากสะอาด ลดกลิ่นปาก และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เกิดความอยากรับประทานอาหารอีกด้วย</p> <p>จะเห็นว่าส่วนประกอบของฟันเป็นตัวอย่างในเรื่องของเบญจขันธ์ หรือขันธ์ 5 ได้เป็นอย่างดีดังกล่าวคือประกอบด้วย รูปขันธ์ 1 ได้แก่ส่วนที่เห็นเป็นรูปฟันและนามขันธ์ 4 คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้าสู่ใจได้แก่ <u>เวทนา</u> คือความรู้สึกว่า สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ</p>	<p>"เห็นหนอ" เมื่อได้ยินเสียงให้รับรู้ในใจว่า "ยินหนอ" และถ้าเกิดความรู้สึกใด ๆ ขึ้นให้รับรู้ในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ</p> <p>-ครูให้นศ. เขียนการรับรู้ในใจที่เกิดขึ้นในแบบประเมินความรู้สึกของตนเอง</p> <p>-ครูอธิบายเรื่องเบญจขันธ์ประกอบการสอนเรื่องส่วนประกอบของฟัน</p>	<p>-แผ่นใส แสดงเบญจขันธ์ที่อยู่ภายใต้</p>	<p>-จากคำอธิบายของนศ. ในแบบประเมินความรู้สึกของตนเอง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>หลักสติปัญญา ได้และอธิบาย ในแบบประเมิน ความรู้ลึกของ ตนเองให้ ครอบคลุม เนื้อหา</p> <p>-นักศึกษาระบุ อุปกรณ์ที่ต้อง ใช้ในการทำ ความสะอาด ปากและฟันได้ ถูกต้อง</p>	<p><u>สัญญา</u> คือการคิดเรื่องอดีตหรือความจำในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสและธรรมารมณ์</p> <p><u>สังขาร</u> คือเครื่องปรุงแต่งจิต เช่นความพอใจ ไม่พอใจ ความ อดทน เมตตา กรุณา ฯลฯ</p> <p><u>วิญญาน</u> คือจิตซึ่งทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ</p> <p>ขั้นที่ 5 นี้จะอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์คือมีการแปรเปลี่ยนตลอดเวลา (อนิจจัง) มีปัญหาเข้ามาให้แก้เสมอ (ทุกขัง) และทุกกิจกรรมมีจุดจบ ของตนเอง (อนัตตา)</p> <p><u>อุปกรณ์ที่ใช้</u> ในการทำความสะอาดปากและฟัน</p> <p>1. แปรงสีฟัน ควรมีขนาดเหมาะสมกับปาก ดำตรงตลอด ขนแปรงอ่อนนุ่มพอสมควร ปลายขนเรียบเสมอกัน ไม่แตกแยกออกจาก กัน ตัวแปรงทำความสะอาดง่าย และแห้งเร็ว ควรเปลี่ยนแปรงสีฟัน เมื่อ ขนแปรงเปลี่ยนรูปทรง เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อเหงือก</p> <p>2. ยาสีฟัน เป็นชนิดครีมหรือผง ส่วนใหญ่จะปรุงแต่งให้มีรส และ</p>	<p>-ครูให้ศ. อธิบาย การรับรู้ในใจลงใน แบบประเมินความ รู้ลึกของตนเอง</p> <p>-ครูสุ่มตัวอย่างนศ. 1 คน อธิบายอุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำความสะอาด สะอาด</p> <p>-ครูอธิบายโดยสรุป ให้ศ. ฟังอีกครั้ง</p>	<p>กฎไตร- ลักษณ์</p> <p>-ตัวอย่าง ของแปรง สีฟัน ยา สีฟันและ เส้นด้าย ทำความสะอาด</p>	<p>-จากความ สนใจของ นักศึกษา</p> <p>-จากคำอธิบาย ของนศ. -จากความสนใจ ของนศ.</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง ด้วยวิธีการกำหนด อิริยาบถย่อย</p>	<p>กลืนชวนใช้ยาสีฟันช่วยในการทำทำความสะอาดปากและฟัน โดยจะช่วยลดความตึงผิว(Surface tension) ทำให้เศษอาหารและสิ่งหมักหมมในปากหลุดออกไปได้ง่ายยาสีฟันที่เป็นผงหรือมีเนื้อหยาบจะทำให้ฟันสึกง่าย</p> <p>3. เส้นด้าย(Dental floss) และ Dental tape บางครั้ง</p> <p>หลังจากการแปรงฟัน ยังมีเศษอาหารและจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่ตามซอกฟัน ควรใช้เส้นด้ายเล็กๆนี้ สอดลงไป ในซอกฟันเพื่อแกะเอาเศษอาหารออก แล้วบ้วนปากให้สะอาดอีกครั้ง</p> <p><u>วิธีแปรงฟัน</u> <u>ฟันแท้</u> การแปรงฟันบน วางแปรงให้ด้านข้างของขนแปรงตอนปลายชิดกับขอบเหงือก แล้วออกแรงกดเบา ๆ บิดข้อมือให้ขนแปรงปัดจากเหงือกไปหาฟัน และปลายขนแปรงกวาดไปตลอดด้านนอกฟัน แปรงให้ทั่วทุกซีกทั้งด้านที่ติดกับกระพุ้งแก้ม ริมฝีปาก และด้านที่ติดกับเพดานปาก</p> <p>ฟันล่าง สอดแปรงในลักษณะเดียวกัน และหันปลายขนแปรงไปในทิศทางตรงข้าม และหมุนข้อมือกลับกับการแปรงฟันบน แปรงด้วยแรง</p>	<p>-ครูเปิดโอกาสให้นัก.ซักถามปัญหาที่สงสัย</p> <p>-ครูสาธิตการกำหนด อิริยาบถย่อยในการแปรงฟันและให้ศ.ปฏิบัติตามพร้อมกัน</p>	<p>สะอาดฟัน</p>	<p>-จากความสนใจของนักศึกษา</p> <p>-จากการปฏิบัติ</p> <p>การกำหนด อิริยาบถย่อยของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>สม่ำเสมอ ไม่ควรแปรงแรงเกินไป เมื่อทำความสะอาดทั่วทั้งปากแล้ว ควรล้างปากให้เกิดความชุ่มชื้นอีกครั้งด้วยน้ำ การแปรงฟันที่ถูกต้อง จะเป็นการแปรงทั้งฟันและเหงือก เพื่อจัดคราบบนฟัน และช่วยหวดเหงือก ทำให้เหงือกแข็งแรง และช่วยในการไหลเวียนของเลือด</p> <p><u>ฟันปลอม</u></p> <p>การดูแลความสะอาดปากและฟันปลอมก็เป็นสิ่งสำคัญ การถอดฟันปลอม ควรถอดด้านบนก่อน แล้วจึงถอดด้านล่าง เมื่อถอดแล้วควรใส่ลงในภาชนะที่ใส่น้ำเต็ม แล้วล้างในภาชนะนั้น ไม่ควรล้างในอ่างล้างมือ หรือได้ก๊อกน้ำโดยตรงเพราะอาจลื่นแตกแตกเสียหายได้ ควรล้างด้วยน้ำสะอาดกับสบู่ หรือยาสีฟันธรรมดาก็ได้ ไม่ควรใช้น้ำร้อนล้าง เพราะจะทำให้แตกและเสียรูป ฟันปลอมที่ทำด้วย Vulcanite ซึ่งมีรูและตุ่มชิมอาหารได้จะทำให้ฟันปลอมมีกลิ่นออกเปรี้ยวๆ ควรแช่ในน้ำยาแอมโมเนียม ไฮดรอกไซด์ 1% อาทิตย์ละ 1 ครั้ง หรือแช่ลงในน้ำที่ผสมกับหัวน้ำมัน pepermint 2-3 หยด ไม่ควรขัดถูฟันของฟันปลอม เพราะอาจทำให้เสียรูปเกิดการกัดทับที่เหงือกได้ ในปัจจุบันเชื่อว่าไม่</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาออก การกำหนด อิริยาบถใน การแปร่งพื่น ได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>ควรถอดพื่นปลอมใน เวลาากลางคืนเพราะจะทำให้รูปเหงือกเปลี่ยนแปลง ไป ทำให้เกิดปัญหาในการใส่พื่น</p> <p>ในการแปร่งพื่นนี้ เราสามารถปฏิบัติธรรม โดยใช้สติพิจารณา กำหนด รู้อาการทางกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้โดยการพิจารณา อิริยาบถในขณะที่กำลังแปร่งพื่น ดังตัวอย่าง</p> <p>มือจับแปร่งสี่พื่น กำหนดรับรู้ในใจว่า ยก-ไป-จับ</p> <p>ยก คือการยกมือ</p> <p>ไป คืออาการที่มือกำลังเอื่อมไป</p> <p>จับ คือมือจับหรือสัมผัสกับแปร่งสี่พื่น</p> <p>มือบีบขยาสีพื่น กำหนดรับรู้ในใจว่า ยก-ไป-จับ, ยก-ไป-บีบ, ลง- ลง-วาง</p> <p>ยก คือการยกมือ</p> <p>ไป คืออาการที่มือกำลังเอื่อมไป</p> <p>จับ คือมือจับหรือสัมผัสกับหลอดขยาสีพื่น</p> <p>บีบ คือลักษณะของมือที่ค่อย ๆ กดให้แบน</p>	<p>- ครูให้ศ. หาความรู้ เรื่องการแปร่งพื่น ควบคู่ไปกับการ กำหนดอิริยาบถโดย ศึกษาจากวิดีโอทัศน์</p> <p>- ครูอธิบายการ กำหนดอิริยาบถใน การแปร่งพื่น</p> <p>- ครูให้ศ. ชักถาม ปัญหาที่สงสัย</p>	<p>- วิดีทัศน์ เรื่องการ รักษาความ สะอาดปาก และพื่น</p>	<p>- จากคำบอก ของศ. ในแบบ ประเมินความ รู้สึกของตนเอง - จากความ สนใจของศ.</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาอธิบายการส่งเสริมสุขภาพของปากและฟันได้ถูกต้อง</p>	<p>ลง คืออาการของมือที่เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ วาง คือมือจับหลอดยาสีฟันวางลงกับที่</p> <p>การกำหนดรับรู้หรือการพิจารณานั้น ใช้สติพิจารณาถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น ยิ่งพิจารณาให้ละเอียดสติจะยิ่งแนบแน่น ก่อให้เกิดปัญญาที่เอามาใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ ทันเหตุการณ์และสามารถพลิกความทุกข์ให้กลายเป็นความสุขได้</p> <p>การส่งเสริมสุขภาพของปากและฟัน ทำดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำความสะอาดปากและฟันถูกวิธี 2. รับประทานอาหารที่อุดมด้วยเกลือแร่และวิตามิน 3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ริมฝีปาก 4. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุก 3 เดือน 6 เดือนหรือทุกปี 5. ไม่รับประทานอาหารจุกจิก <p>วิธีใช้เส้นใยทำความสะอาดซอกฟัน (Flossing technique)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พันเส้นใยบนนิ้วกลางทั้ง 2 ข้าง (ใช้เส้นใยประมาณ 12-18 นิ้ว) 2. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ดึงเส้นใยให้ตึง 	<p>-ครูผู้สอนตัวอย่างนักศึกษา 1-2 คนบอกถึงการส่งเสริมสุขภาพของปากและฟัน</p> <p>-ครูผู้สอนตัวอย่างนักศึกษา 1 คนสาธิตการใช้เส้นใยขัดฟัน</p>	<p>-แบบจำลองฟันแท้ 1 อัน</p> <p>-เส้นด้ายขัดฟัน 1 ม้วน</p>	<p>-จากการสาธิตของนักศึกษาเรื่องการใช้น้ำยาขัดฟัน</p> <p>-จากคำบอกของนักศึกษาเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของปากและฟัน</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาออก จุดประสงค์ ของการทำ ความสะอาด ปากและฟัน ได้ถูกต้อง</p>	<p>3. ดันเส้นใยเข้าซอกฟันแถวบนจนถึง โคนฟัน ดึงเส้นใยดูโคนฟัน ด้านนอกและใน เพื่อให้คราบที่ติด โคนฟันหลุด แล้วดึงเส้นใยให้ดึง</p> <p>4. ดันเส้นใยเข้าสู่ซอกฟันแถวล่าง และทำเช่นเดียวกับฟันบน</p> <p>จุดประสงค์ ของการรักษาความสะอาดปากและฟัน</p> <p>1. เพื่อให้ปากและฟันสะอาด จัดเศษอาหาร ยับยั้งการเจริญเติบโตและแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย</p> <p>2. เพื่อความสบาย ให้ปากชุ่มชื้น</p> <p>3. เพื่อสังเกตฟัน เหงือก และเนื้อเยื่อในปาก ดูอาการเริ่มแรกของแผลหรือการติดเชื้อ</p> <p>4. เพื่อเพิ่มความอยากอาหาร</p> <p>เวลาที่ควรทำ</p> <p>1. ตื่นนอน เข้า</p> <p>2. หลังรับประทานอาหารทุกครั้ง</p> <p>3. ก่อนเข้านอน</p> <p>4. ในผู้ป่วยที่ใช้ส้อมหรือผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวต้องทำบ่อยๆ</p>	<p>- ครูอธิบายจุดประ- สงค์ของการรักษา ความสะอาดปาก และฟัน</p>	<p>- แผ่นใส บรรยาย จุดประสงค์ ของการ รักษา ความ สะอาด ปากและ ฟัน</p>	<p>- จากความ สนใจของนศ.</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาระบุชนิดของน้ำยาทำความสะอาดปาก ฟันและสามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมกับผู้ป่วย</p>	<p>น้ำยาที่ใช้ อาจใช้น้ำยาชนิดใดชนิดหนึ่งต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น้ำยาโซเดียมไบคาร์บอเนตผสมกับโซเดียมคลอไรด์ อย่างละเท่าๆกันในน้ำ 1 แก้ว ใช้เช็ดสารคัดหลั่งและป้องกันกลิ่นปาก และกลิ่นลมหายใจด้วย 2. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนโต๊ะ:น้ำ 1/2 แก้ว ถ้ามีเมือกในปากมากใช้อัตราส่วน 1:1 แต่ไม่ควรใช้บ่อยเกินไปเนื่องจากไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ทำให้เคลือบฟันสลายได้ 3. น้ำยาโดเบล(Dobell's solution) ผสมน้ำอัตราส่วน 1:3 4. น้ำยาล้างปากพิเศษ(Special mouth wash) 5. น้ำเกลือ ผสมโดยใช้ เกลือแกง 1 ช้อนชา:น้ำ 500 cc. 	<p>- ครูอธิบายน้ำยาที่ใช้ทำความสะอาดปาก ฟัน</p> <p>- ครูแสดงน้ำยาที่ใช้ทำความสะอาด</p> <p>- ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามปัญหาที่สงสัย</p>	<p>- น้ำยาที่ใช้ทำความสะอาดอย่างละ 1 ขวด</p>	<p>- จากคำบอกและจากความรู้สึกของนศ.</p> <p>- จากการเลือกใช้น้ำยาให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วย</p>
<p>- นักศึกษาจัดเตรียมเครื่องใช้ในการทำ</p>	<p><u>เครื่องใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน 2. ถาดสีเหลี่ยม 1 ใบใส่แก้วหรือน้ำยาที่ผสมแล้ว 	<p>- ครูอธิบายเครื่องใช้ในการทำความสะอาดปาก ฟัน</p>	<p>- เครื่องใช้ในการทำ ความ</p>	<p>- จากความรู้สึกของนศ.</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ความสะอาดปากฟันได้อย่างถูกต้อง</p> <p>-นักศึกษานำ การพัฒนาจิต มาใช้ร่วมกับ การดูแลรักษา ความสะอาด ปากและฟัน</p>	<p>3. ซามรูปไตต้มแล้ว 2 ใบ ใบหนึ่งใส่สำลีและผ้าก๊อสที่ปราศจากเชื้อปากคืบชนิดมีเชียว 2 อัน ไม้กดล้นฟันผ้าก๊อสและปิดด้วยพลาสติกให้แน่น 1 อัน</p> <p>4. แก้วน้ำสะอาด 1 ใบ หลอดดูด 1 อันสำหรับผู้ป่วยที่ดื่มน้ำจากแก้วไม่ได้</p> <p>5. ผ้าเช็ดตัว 1 ผืนหรือกระดาษเช็ดหน้า(Facial tissue)</p> <p>6. กลีเซอรินบอแรคหรือวาสลีน ไม้ทาริมฝีปาก</p> <p>7. ถูงมือ 1 คู่</p> <p><u>การทำความสะอาดปากฟันสำหรับผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง</u></p> <p>1. พยาบาลกระตุ้นให้ผู้ป่วยแปรงฟันเองและคอยช่วยเหลือในเรื่องการจัดเตรียมเครื่องใช้ จัดทำผู้ป่วยให้สะดวกต่อการแปรงฟัน</p> <p>2. ดูแลและแนะนำวิธีแปรงฟันที่ถูกต้องให้</p> <p>3. หลังจากแปรงฟันแล้วให้ผู้ป่วยกลั้วคอด้วยน้ำยาโตเบล 2-3 ครั้ง แล้วเช็ดปากให้แห้ง</p>	<p>-ครูให้นักศึกษาหา หาความรู้จากวิดีโอ- ทัศน์การดูแลปาก และฟันอย่างผู้ได้รับ การพัฒนาจิต</p> <p>-ครูให้สน. ชักถาม ปัญหาที่สงสัย</p>	<p>สะอาด ปากฟัน 1 ชุด</p> <p>-วิดีโอทัศน์ การดูแล ปากและ ฟันอย่างผู้ ได้รับการ พัฒนาจิต</p>	<p>-จากความสนใจ ของนักศึกษา และจากการ สาธิตของ นักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ได้ถูกต้อง เหมาะสมกับ สภาพผู้ป่วย</p>	<p><u>การทำความสะอาดปากฟันสำหรับผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้</u></p>		<p>-ครูกล่าวสรุปขั้นตอน สำคัญๆ อีกครั้ง -นักศึกษาฝึกการ พัฒนาจิตโดยใช้หลัก การเดินจงกรม การ กำหนดอิริยาบถ และ สมาธิ และ เขียนลง ในแบบประเมินความ รู้สึกของนศ. -สาธิตการดูแลรักษา ความสะอาดปากและ ฟันสลับกับเพื่อน</p>		<p>-จากแบบ ประเมินความ รู้สึกของนศ.</p>
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>1. นำเครื่องใช้ไปที่เตียง กันม่าน พยาบาลล้างมือ และสวมถุงมือ 2. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบ พร้อมทั้ง อธิบายวิธีทำอย่างง่าย ๆ 3. เลื่อนตัวผู้ป่วยมาข้างเตียง ให้ นอนตะแคงเอียงหน้าเพื่อให้น้ำไหล ออกจากปากได้สะดวก แต่ท่าที่ เหมาะสมควรเป็นท่านอนหงาย ศีรษะสูง ถ้าสามารถจัดได้ 4. คลี่ผ้าเช็ดตัวคลุมหน้าอกและข้าง</p>	<p>1. ป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วยโดยไม่ จำเป็น และป้องกันการติดเชื้อ 2. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจและให้ความ ร่วมมือกับพยาบาล ช่วยลดความ วิตกกังวลของผู้ป่วย 3. เพื่อป้องกันการสำลัก และทำ การพยาบาลได้สะดวก 4. ป้องกันการเปียกที่นอน</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>หมอนด้านที่จะทำการพยาบาล วาง ซามรูปได้ตรงได้คงผู้ป่วย</p> <p>5. รินน้ำยาบ้วนปากลงในแก้วน้ำ หรือเทน้ำยาใส่สำลีหรือก๊อส์ที่อยู่ใน ซามรูปได้ให้ชุ่มเล็กน้อย ใช้ปากคีบ บีบก๊อส์หรือสำลีให้หมาด พันก๊อส์ หรือสำลีกับปากคีบให้แน่นแล้วเช็ด ด้านในปาก เพดานปาก ฟัน ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม เปลี่ยนสำลี ก๊อส์บ่อย ๆ จนปากฟื้นสะอาด</p> <p>6. กรณีที่ใช้ไม้กดลิ้นช่วยอำปาก ผู้ป่วยแล้วใช้ปากคีบ คีบผ้าก๊อส์ชุบ น้ำยาหมาดๆ พันให้แน่นแล้วเช็ดปาก</p>	<p>5. พันสำลีหรือก๊อส์กับปากคีบเพื่อ ป้องกันอันตรายต่อเหงือก และเนื้อ เยื่อในปากเพื่อให้ปากฟื้นสะอาด และเนื้อเยื่อภายในปากชุ่มชื้น</p> <p>6. การพันผ้าก๊อส์ เพื่อป้องกันผ้า ก๊อส์ตกไปอุดหลอดลม</p>	<p>-นักศึกษาเขียนแบบ ประเมินความรู้สึก ของตนเอง</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ลื่น ฟัน กระพุงแก้มจนสะอาด</p> <p>7. บ้วนน้ำให้สะอาด กลั้วคอด้วย น้ำยา 2-3 ครั้ง บ้วนลงในซามรูปไต</p> <p>8. ใช้ไหมฟันล้าลิซุบกลีเซอรินบอแรค ทาริมฝีปาก</p> <p>9. จัดทำผู้ป่วยให้สุขสบาย</p> <p>10. นำเครื่องใช้ไปทำความสะอาด และล้างมือให้สะอาด</p>	<p>7. เพื่อให้ปากและฟันสะอาด</p> <p>8. เพื่อป้องกันริมฝีปากแห้งแตก</p> <p>9. เพื่อความสบาย</p> <p>10. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>การประยุกต์พัฒนาจิตมาใช้ในการรักษาความสะอาดปากและฟัน</u> <u>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>ในการค้นหาปัญหาข้อมูลต่าง ๆ จากผู้ป่วยรวมถึงการดูแลเพื่อให้ เกิดความร่วมมือในการรักษาพยาบาลนั้น ส่วนใหญ่แล้วเรามักสื่อสารกัน ด้วยการพูดจาซึ่งถ้าหากผู้ป่วยมีการดูแลรักษาความสะอาดปากและฟันที่ดี แล้วย่อมทำให้บุคคลใกล้ชิด หรือบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งแพทย์และพยาบาล รู้สึกว่าการติดต่อสื่อสารด้วยการพูดจาเป็นไปด้วยดี เหมือนคำที่ได้ยินกัน บ่อย ๆ ว่า "พูดจาภาษาดอกไม้"</p> <p>แต่ในผู้ป่วยที่นอนอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน ๆ อาจจะมีด้วย อาการป่วยเรื้อรัง หรือไม่รู้สึกตัวก็ตามเราจะพบว่า ถ้าหากพยาบาล ละเลยการดูแลในส่วนนี้ผู้ป่วยจะได้รับความทุกข์ทรมานมากไม่ว่าจะด้วย การเกิดกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาแล้ว ยังอาจมีการเจริญเติบโตของเชื้อรา และเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งติดต่อไปยังหลายระบบในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น ระบบการเดินหายใจหรือระบบย่อยอาหารก็ตาม นอกจากนี้พยาบาลเอง ก็อาจจะไม่สบายใจหรือไม่เต็มใจให้การพยาบาลผู้ป่วย แต่ถ้าหากได้</p>	<p>-ครูอธิบายชั้นนำเข้าสู่ สู่บทเรียน</p>	<p>-ภาพ พยาบาล กำลังพูด คุยกับ ผู้ป่วย ข้างเตียง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา อธิบายความหมายและองค์ประกอบของเบญจชั้น์ ได้ถูกต้อง</p> <p>-นักศึกษา อธิบายเบญจชั้น์และบอกแนวทางประยุกต์ใช้กับการพยาบาล</p>	<p>นำหลักพัฒนาจิตมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการดูแลในเรื่องนี้ โดยนำหลักเบญจชั้น์ ของทางพุทธศาสนาเป็นหลักแล้วจะทำให้เราสามารถให้การพยาบาลได้อย่างสบายใจมากยิ่งขึ้น</p> <p><u>ความหมายและองค์ประกอบ</u></p> <p>ชั้น์ แปลว่า กอง เบญจชั้น์ หรือชั้น์ 5 นั้นประกอบด้วย</p> <p>1. <u>รูปชั้น์</u> 1 กอง ได้แก่ส่วนที่เห็นเป็นรูป ส่วนประกอบของฟันจะเป็นตัวอย่างได้ในเรื่องของรูป ดังนั้นเมื่อให้การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพปากและฟัน หรืออาจจะ เป็นโรคในช่องปากเช่นมะเร็ง ซึ่งทำให้เกิดภาพที่ไม่งามอง นักศึกษาควรนำการกำหนดอิริยาบถในใจมาใช้สำรวจตนเอง เช่นเมื่อมองเห็นภาพเหล่านั้นให้รับรู้ในใจว่า "เห็นหนอ"</p> <p>2. <u>นามชั้น์</u> 4 กอง คือ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้าสู่ใจ ได้แก่</p> <p>2.1 <u>เวทนา</u> คือความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ตัวอย่างเช่น เมื่อศ.มอง เห็นสภาพผู้ป่วยที่อาจจะมีแผลในช่องปาก หรือมีเชื้อราในปาก ทำให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ทรมาน ไม่สามารถจะรับประทานอาหารได้หรือกรณีผู้ป่วย ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ในช่องปากมี</p>	<p>-ครูถามนศ. ถึงความรู้เกี่ยวกับเบญจชั้น์</p> <p>-ครูอธิบายเพิ่มเติมกรณีนศ. ตอบไม่ครอบคลุม</p> <p>-ครูโยงเนื้อหาของเบญจชั้น์ เข้าสู่การประยุกต์ใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพปากและฟัน</p> <p>-ครูให้นศ. แบ่งกลุ่มอภิปรายในเรื่องเบญจชั้น์ โยงเข้าสู่ปัญหาสุขภาพปากและ</p>	<p>-ภาพ แสดงรูปปากและฟันของผู้มีสุขภาพดีและไม่ดี</p> <p>-ภาพเชื้อราในปากของผู้ป่วยโรคเอดส์</p> <p>-แผ่นใส แสดงเบญจชั้น์ที่อยู่ภายในช่องปาก</p>	<p>-นศ. อธิบายความหมายของเบญจชั้น์ ได้ถูกต้อง</p> <p>-นศ. อธิบายการประยุกต์ใช้การพัฒนาดูแลสุขภาพปากและฟันได้</p> <p>ครอบคลุมเนื้อหา 70-80 %</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เรื่องปัญหาสุขภาพปากและฟันได้-นักศึกษาประยุกต์การนัดหมายจิตเข้า มาใช้ประกอบกับเบญจฉัตร ได้ถูกต้อง</p>	<p>อาการดีขึ้น ความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับนศ. เมื่อเจอกับสภาพเหล่านี้ นศ. ก็สามารที่จะมีการรับรู้ในใจได้ทันกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>2.2 <u>สัญญา</u> คือการคิดเรื่องอดีตหรือความจำในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสและธรรมารมณ์ ตัวอย่างเช่น</p> <p>กลิ่นปากผู้ป่วยที่เกิดจากการ ไม่ได้รับการดูแลสุขอนามัยที่ดี ทำให้เป็นที่น่ารังเกียจของคนทั่วไป ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ หรือไม่อยากจะพูดคุยด้วย เมื่อนักศึกษาให้การพยาบาลและนำหลักการนัดหมายจิต มาใช้ ก็จะช่วยทำให้นักศึกษาเข้าใจในเรื่องของธรรมชาติที่เกิดขึ้น เข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดกลิ่นปากนั้น</p> <p>2.3 <u>สังขาร</u> คือเครื่องปรุงแต่งจิต เช่นความพอใจ ไม่พอใจ ความอดทน เมตตา กรุณา ตัวอย่างเช่น</p> <p>เมื่อนักศึกษาทราบว่าสาเหตุของการเกิดกลิ่นปากเกิดจากอะไร หรือเมื่อได้กลิ่นปากกลิ่นปากผู้ป่วย ความรู้สึกที่ตามมาคือ เครื่องปรุงแต่งจิต นักศึกษาอาจจะไม่ชอบใจ ที่เห็นผู้ป่วยอยู่ในสภาพอย่างนี้ และเกิดความเมตตาอยากช่วยเหลือให้เขาพ้นจากภาวะนี้ ถึงแม้จะไม่ชอบ</p>	<p>ฟังของผู้ป่วยพร้อม กับนำการนัดหมายจิต มาใช้ประกอบด้วย -ครูอธิบายเพิ่มเติม กรณีศ. ยกตัวอย่าง ในการอภิปรายไม่ ครอบคลุมหรือผิด เนื้อหา</p>	<p>ได้กฎ ไตรลักษณ์</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษานำ ข้อมูลจริงจาก ผู้ป่วยช่วยใน การวางแผน การพยาบาล ในเรื่องการ การรักษา ความสะอาด</p>	<p>ใจ แต่ก็มีอารมณ์ และให้การพยาบาลด้วยความเต็มใจเช่นนี้เป็นต้น</p> <p>2.4 <u>วิญญาน</u> คือจิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งก็คือสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นจิตจะเป็นผู้รับรู้ ขั้นที่ 5 นี้จะอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (อนิจจัง) มีปัญหาเข้ามาให้แก้เสมอ (ทุกขัง) และทุกกิจกรรมมี จุดจบของตนเอง (อนัตตา) เช่นนี้เรื่อย ๆ ไป</p> <p><u>กรณีตัวอย่าง</u></p> <p>1. <u>ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย</u> ผู้ป่วยหญิง อายุ 23 ปี มาพบแพทย์ด้วยอาการ 3 วันก่อนมาโรง พยาบาลปวดกรามด้านซ้ายมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ครั้นเมื่อ ครั้นตัวคล้ายมีไข้ มาตรวจ แพทย์ให้ยากลับไปรับประทานและนัดมา รับการรักษาต่อ 1 วันก่อนมาโรงพยาบาล ปวดกรามทั้งสองข้าง เจ็บปวดมาก คางทั้ง 2 ข้างบวม รับประทานอาหารไม่ได้ มีไข้ จึง มาตรวจ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น Root abscess c gingivitis</p>	<p>- ครูให้ นศ. อ่านทำ ความเข้าใจกับประ- วัติความเจ็บป่วยของ กรณีตัวอย่าง - นศ. ช่วยกันวางแผน การพยาบาลกรณี ตัวอย่าง - ครูสรุปการวางแผน</p>	<p>- แผ่นใส แสดง ประวัติ การเจ็บ ป่วย - แผ่นใส - ปากกา เขียน</p>	<p>- นศ. วางแผน การพยาบาล กรณีตัวอย่าง ได้เหมาะสม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
ปากและฟันได้ อย่างเหมาะสม	<p><u>ลักษณะผู้ป่วยเมื่อพบครั้งแรก</u></p> <p>นอนบนเตียงลักษณะงอตัวและก้มหน้า ไม่สนใจการแต่งกายเท่าที่ควร เศร่าซึม เจ็บปวดมาก ปวดทรมานทั้ง 2 ข้างที่อ้ากเสบคางทั้ง 2 ข้าง บวม กลืนอาหารและน้ำลำบาก on 5 % D/NSS 1000 cc. IV. drip ไว้ T.= 39°C., P.= 90 ครั้ง/นาที, R.= 24 ครั้ง/นาที, BP.= 120/80 mm.Hg.</p> <p><u>ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต</u></p> <p>3 สัปดาห์ก่อนมาโรงพยาบาล ป่วยเป็นอีสุกอีใส ขณะนี้หายเป็นปกติ แล้ว ปฏิเสธการแพ้ยาและอาหาร</p> <p>2. <u>การประเมินการได้รับออกซิเจนและการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย</u> R.= 24 ครั้ง/นาที, P.= 90 ครั้ง/นาที, T.= 39°C. ช่วงนี้ใช้รู้สึก ใจเต้นแรง ริมฝีปากแห้งแตก</p> <p>3. <u>การรับรู้และการดูแลสุขภาพ</u> สุขภาพทั่วไปแข็งแรงดี เมื่อเจ็บป่วยบางครั้งซื้อยารับประทานเอง บางครั้งรับการรักษาที่คลินิก ขณะนี้ญาติและภรรยาช่วยดูแลปากบ่อยๆ</p>	<p>การพยาบาลกรณีตัว อย่าง และ โยงเข้าสู่ การรักษาความสะอาด ปากและฟัน</p>	<p>แผ่นใส -แจกกรณี ตัวอย่าง แก่นัก ศึกษาเป็น รายคน</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>4. <u>โภชนาการ</u> รับประทานอาหาร 3 มื้อชอบอาหารรสเปรี้ยวน้ำหนักขณะนี้ 38.5กก. รู้สึกเบื่ออาหาร กลืนอาหารและน้ำไม่ได้ เจ็บคอและปวดกรามมาก</p> <p>5. <u>การขับถ่าย</u> ถ่ายอุจจาระปกติ วันละ 1 ครั้ง ปัสสาวะ 4 - 5 ครั้ง</p> <p>6. <u>การออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจวัตร</u> ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจวัตรได้ปกติ</p> <p>7. <u>การพักผ่อนและงานอดิเรก</u> นอนวันละ 8 - 10 ชม. งานอดิเรกชอบเล่นกีฬา ดูภาพยนตร์</p> <p>8. <u>สติ ปัญญา การรับรู้</u> ปกติ</p> <p>9. <u>การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง</u> เมื่อเจ็บป่วยรู้สึกว่าคุณสมบัติในการทำงานลดลง จากความเจ็บ ปวดกราม บุตรต้องให้มารดาของสามีเลี้ยงดู บุตรอายุ 1 ปี ขณะนี้ คิดถึงบุตรมาก อยากกลับบ้าน</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>10. <u>บทบาท-หน้าที่-ความสัมพันธ์ในครอบครัว-ชุมชน-สังคม</u> ปัญหาในครอบครัวไม่มี เพื่อนร่วมงานรักใคร่สนิทสนมกันดี</p> <p>11. <u>เรื่องเกี่ยวกับเพศ-ระบบสืบพันธุ์</u> ระยะเจ็บป่วยไม่มีสัมพันธ์ทางเพศกับสามี รับประทานยาคุมกำเนิด อยู่ ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ครั้งละ 3 - 4 วัน</p> <p>12. <u>การปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด</u> เรื่องความเจ็บป่วยทำให้เครียด แก้ไขด้วยการนอนพัก</p> <p>13. <u>ศาสนา-ความเชื่อ-ค่านิยม</u> นับถือศาสนาพุทธ ไม่คิดว่าศาสนาจะช่วยได้เมื่อเกิดปัญหา และ ไม่มี ข้อคิดเห็นในเรื่องศาสนามีความสำคัญต่อชีวิต</p> <p><u>การตรวจร่างกาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ปากฟัน ฟันกรามล่างทั้ง 2 ข้าง อักเสบ บวม ปวด เป็นฟันคุด ริมฝีปากแห้งแตก - เหงือก สีแดง ข้ำ บริเวณกรามด้านล่างมีเลือดปนหนองเล็กน้อย มีกลิ่นเหม็น 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>- คอ การกลืน กลืนลำบาก เจ็บคอ คอบวมเล็กน้อย</p> <p><u>ผลการตรวจทางห้องทดลอง</u></p> <p>Hgb 12 gm/dl</p> <p>Hct 37 %</p> <p>WBC 12,000 cell/cumm.</p> <p>ภายหลังการรวบรวมข้อมูลและประเมินอาการแล้ว ได้ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ร่างกายผู้ป่วยมีโอกาสได้รับเชื้อโรคเพิ่มมากขึ้น จากการเป็น Root abscess 2. มีการเจ็บปวดทรมาน จากการอักเสบของเหงือก 3. รับประทานอาหารได้น้อย จากการเจ็บคอและกลืนลำบาก 4. ผู้ป่วยรู้สึกสูญเสียบทบาทของการเป็นมารดา เมื่อเกิดการเจ็บป่วย 5. วิดกกังวลกับภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงจากการอักเสบของเหงือก <p>แต่จะเลือกข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลที่สัมพันธ์กับเนื้อหาการสอนเพียง 1 เรื่อง คือ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>Nursing Assessment / Diagnosis :-</u></p> <p>1. ร่างกายผู้ป่วยมีโอกาสได้รับเชื้อโรคเพิ่มมากขึ้น จากการเป็น Root abscess</p> <p>S: เป็นฟันคุด เหงือกอักเสบ มีหนอง บวม ปวด</p> <p>O: Consult ทันตกรรม พบว่าเป็น Root abscess & gingivitis</p> <p>มีฟันผุ 2 ซี่ มีไข้สูง T.= 39°c. คางทั้ง 2 ข้างบวมแดง</p> <p><u>Nursing Goal :-</u></p> <p>1. ร่างกายผู้ป่วยไม่ได้รับเชื้อเพิ่มขึ้น</p> <p><u>เกณฑ์การประเมินผล</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - เหงือกยุบบวม หนองลดลง ไม่ปวด - อุณหภูมิของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ T. น้อยกว่าหรือเท่ากับ 37.4°c. - อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่แสดงอาการได้รับเชื้อเพิ่มขึ้น - ผลการตรวจทางห้องทดลอง ไม่พบเชื้อเพิ่มขึ้นจากเดิม 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>Nursing Intervention :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำความสะอาดปากและฟัน (Mouth care) ทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร - แนะนำให้อม Special mouth wash บ้วนปากบ่อย ๆ - สังเกตลักษณะของเลือด หนอง ที่ปนออกมากับน้ำลาย - Check vital sign q̄ 4 hrs. <p><u>Nursing Evaluation :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - อาการปวดทรมานลดลง ไม่พบหนองเพิ่มขึ้น - ไม่มีไข้ - ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่น ภายหลังจากทำความสะอาดปากและฟัน. - ไม่พบอาการแสดงการรับเชื้อเพิ่มขึ้นของอวัยวะต่าง ๆ <p>จะเห็นได้ว่าการรักษาความสะอาดปากและฟัน มีความสำคัญและจำเป็น เพราะถือว่าเป็นช่องทางในการรับเชื้อโรคเพิ่มมากขึ้นของอวัยวะต่าง ๆ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาออกเสียงการกำหนดอิริยาบถพิจารณากำหนดรู้อาการทางกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้ในการเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ ความสะอาดได้ถูกต้อง</p>	<p><u>วิธีปฏิบัติการประยุกต์การพัฒนาวจิติใช้ในการดูแลรักษาความสะอาดปากและฟัน</u></p> <p><u>การเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ ความสะอาดปากและฟัน</u></p> <p>ขณะที่นักศึกษาเตรียมอุปกรณ์นั้นสามารถปฏิบัติธรรมโดยใช้สติกำหนดอิริยาบถพิจารณา กำหนดรู้อาการทางกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้ในการเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ ความสะอาดได้ถูกต้อง</p> <p>ยก คือ การยกมือ</p> <p>ไป คือ อาการที่มือกำลังเอื้อมไป</p> <p>จับ คือ มือจับหรือสัมผัสกับอุปกรณ์ต่าง ๆ</p> <p>หนอ คือ การกำหนดเมื่อสิ้นสุดอาการนั้น ๆ ทำให้แยกรูป-นาม ได้เด่นชัด</p>	<p>-ครูให้ทศ. แสดงการหยิบจับอุปกรณ์พร้อม กับกำหนดอิริยาบถ ด้วยการออกเสียง โดยให้ทันกับอาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้น</p> <p>-ครูอธิบายลักษณะคำที่จะใช้ในการกำหนดอิริยาบถ</p> <p>-ครูเปิดโอกาสให้ทศ. ชักถามข้อสงสัย</p>	<p>-อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการทำความสะอาดปากและฟัน</p>	<p>-ทศ. ออกเสียงกำหนดอิริยาบถ ได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาออก การกำหนด อิริยาบถใน การแปร่งพื่น ได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><u>วิธีแปร่งพื่น</u> ในการแปร่งพื่นนี้เราสามารถปฏิบัติธรรมโดยใช้สติพิจารณากำหนด รู้อาการทางกายที่เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้โดยการพิจารณา อิริยาบถในขณะที่กำลังแปร่งพื่น ดังตัวอย่าง มือจับแปร่งสี่พื่น กำหนดรับรู้ในใจว่า ยก-ไป-จับ ยก คือการยกมือ ไป คืออาการที่มือกำลังเอื้อมไป จับ คือมือจับหรือสัมผัสกับแปร่งสี่พื่น มือบีบยาสี่พื่น กำหนดรับรู้ในใจว่า ยก-ไป-จับ, ยก-ไป-บีบ, ลง- ลง-วาง ยก คือการยกมือ ไป คืออาการที่มือกำลังเอื้อมไป จับ คือมือจับหรือสัมผัสกับหลอดยาสี่พื่น บีบ คือลักษณะของมือที่ค่อย ๆ กดให้แบน ลง คืออาการของมือที่เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ</p>	<p>- ครูให้ทศ. หาความรู้ เรื่องการแปร่งพื่น ควบคู่ไปกับการ กำหนดอิริยาบถโดย ศึกษาจากวีดิทัศน์ - ครูอธิบายการ กำหนดอิริยาบถใน การแปร่งพื่น - ครูให้ทศ. ชักถาม ปัญหาที่สงสัย</p>	<p>- วีดิทัศน์ เรื่องการ ดูแลปาก และพื่น อย่างผู้ได้ รับการ พัฒนาจิต</p>	<p>- จากความ สนใจของ นักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>วาง คือมือจับหลอดยาสีฟันวางลงกับที่</p> <p>ก่อนจะปฏิบัติการพยาบาลให้กับผู้ป่วย นศ. ควรกำหนดจิตของตน เพื่อให้ความเมตตาเกิดขึ้นในจิตใจของนักศึกษา การให้การพยาบาลจะทำความด้วยความอ่อนโยน ตัวอย่างการกำหนดจิต เช่น " ผู้ป่วยคนนี้อายุยังน้อย กำลังได้รับความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจเราไม่ปรารถนาที่จะไปเพิ่มความทุกข์ให้กับเขา แต่เราปรารถนาที่จะให้ความทุกข์ของผู้ป่วยบรรเทาเบาคลายลงโดยเร็ว เราจะให้การพยาบาลอย่างนุ่มนวล ไม่แสดงความรังเกียจกับกลิ่นและเลือดปนหนองในช่องปากของเขา ขอให้กุศลผลบุญที่เราปฏิบัติในครั้งนี และในครั้งก่อน ๆ กอบก้อมมา จงช่วยให้ผู้ป่วยคนนี้ พ้นจากความเจ็บปวดทรมาน โดยเร็วด้วยเทอญ "</p> <p>หลังจากนั้น นศ. ปฏิบัติการพยาบาลตามขั้นตอนที่เรียนมา ดังนี้</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอิริยาบถ			
	<p>1. นำเครื่องใช้ไปที่เตียง ก้นม่าน พยาบาลล้างมือ และสวมถุงมือ</p>	<p>1. ยก-ไป-จับ-ยก-มา-วางกำหนด เมื่อหยิบจับอุปกรณ์ต่าง ๆ เมื่อเดินไปที่เตียงกำหนดว่า ซวา-ซ้าย-ซวา-ซ้าย จนกระทั่งถึงเตียง</p> <p>จับ-ลาก-จาก-หยุด-หนอ กำหนดเมื่อก้นม่าน</p> <p>เปิด-ถู-ถู-ถู-หนอ</p> <p>เปิด คือ เมื่อเปิดก๊อกน้ำ</p> <p>ถู คือ มือทั้งสองข้างสัมผัสกัน และเคลื่อนไหวไป มา</p> <p>จับ-ยก-มา-ใส่-ตั้ง-ชยับ-หนอ</p> <p>จับ คือ มือจับถุงมือ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอริยาบถ	อริยาบถ		
	<p>2. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบ พร้อมทั้งอธิบายวิธีทำอย่างง่าย ๆ</p> <p>3. ดูแลและแนะนำการจัดท่าผู้ป่วยท่าที่เหมาะสม ควรเป็นท่านอนหงาย ศีรษะสูงถ้าสามารถจัดได้</p>	<p>ไล่ คือ มือข้างไล่เข้าในถุมมือ ตั้ง คือ มือข้างที่จับถุมมือ ตั้งถุมมือขึ้น ชยับ คือ มือข้างที่ไล่ถุมมือ ชยับให้ไล่ได้พอดี</p> <p>2. เห็นหนอ-คิดหนอ-พูดหนอ เห็นหนอ คือ นศ. มองดูผู้ป่วย คิดหนอ คือ นศ. กำลังคิดอยู่ว่าจะอธิบายอย่างไร เป็นการคิดแบบพิจารณาอย่างแยกคาง</p> <p>3. ขณะดูแลและจัดท่าผู้ป่วย กำหนดอริยาบถตามกิริยาอาการจริง</p>	<p>อริยาบถ</p> <p>- ครูอธิบายเพิ่มเติม กรณีทศ. สืบสนกับ คำที่จะนำมาใช้ในการกำหนดอริยาบถ</p> <p>- นศ. เขียนแบบ ประเมินความรู้สึก ของตนเอง</p>	<p>- แบบ ประเมิน ความรู้สึก ของตนเอง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบายบท			
	<p>4. คลี่ผ้า เช็ดตัวคลุมหน้าอกและข้าง หมอนด้านที่จะทำการพยาบาล วางซามรูปไตรอง ได้คางผู้ป่วย</p> <p>5. รินน้ำยาบ้วนปากลงในแก้วน้ำ หรือเทน้ำยาใส่สำลีหรือก๊อสที่อยู่ ในซามรูปไตรีให้ชุ่มเล็กน้อย ใช้ ปากคืบ บีบก๊อสหรือสำลีให้หมาด พันก๊อสหรือสำลีกับปากคืบให้แน่น แล้วเช็ดด้านในปาก เพดานปาก ฟัน ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม เปลี่ยนสำลี ก๊อสบ่อย ๆ จนปาก ฟัน สะอาด</p>	<p>4. จับ-ยก-ไป-วาง, จับ-ยก-ไป- วาง</p> <p>5. ยก-ไป-จับ-หมุน-หมุน-ยก-ลง- วาง กำหนดเมื่อเปิดฝาขวดน้ำ ยาบ้วนปาก</p> <p>จับ-ยก-มา-เท, กด-กด-กด-กด กด คือ การใช้ปากคืบกดให้สำลี หรือก๊อสชุ่มน้ำยา</p> <p>พัน-พัน-ยก-ไป-ถู-ถู-ยก-ลง- วาง</p> <p>พัน คือ การพันก๊อสหรือสำลีกับ ปากคืบ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอิริยาบถ			
	<p>6. กรณีที่ใช้ไม้กดลิ้นช่วยอำปากผู้ป่วยแล้วใช้ปากคีบ คีบก็อัสซุบน้ำยาหอมฯ พันให้แน่นแล้วเข็ดปากลิ้น พัน กระพุ่มแก้ม จนสะอาด</p> <p>7. บ้วนน้ำให้สะอาด กลั้วคอด้วยน้ำยา 2-3 ครั้ง บ้วนลงในชามรูปไต</p> <p>8. ใช้ไม้พันสำลีชุบกลีเซอรินบอแรด ทาริมฝีปาก</p> <p>9. จัดทำผู้ป่วยให้สุขสบาย</p> <p>10. นำเครื่องใช้ไปทำความสะอาดและล้างมือให้สะอาด</p>	<p>6. จับ-ยก-ไป-กด-หนอ กำหนดเมื่อใช้ไม้กดลิ้นช่วยอำปากผู้ป่วย</p> <p>7. จับ-ยก-ไป-เท-หนอ กำหนดเมื่อนำแก้วน้ำ ให้ผู้ป่วยบ้วนปาก</p> <p>8. จับ-ยก-ไป-จุ่ม-ยก-มา-ทา-ทา-ยก-ลง-วาง</p> <p>9. จับ-ชยับ-ดึง-ถึง-ปล่อย กำหนดเช่นนี้เมื่อจัดทำผู้ป่วยจนเสร็จ</p> <p>10. ยก-ไป-จับ-ยก-มา-วาง ชวา-ซ้าย-ชวา-ซ้าย กำหนด</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
-นักศึกษา สามารถสรุป ประเด็นสำคัญ ในการดูแล ความสะอาด ปากและฟัน ของผู้ป่วยได้	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอริยาบถ	-ครูกล่าวสรุปจบการ สอนเรื่องการรักษา ความสะอาดปากและ ฟัน -ครูเปิดโอกาสให้นัก แสดงความคิดเห็น ต่อการปฏิบัติการ ประยุกต์พัฒนาจิต มา ใช้ในการดูแลเรื่องนี้	-แผ่นใส	-นศ. มีการแสดง ความคิดเห็น อย่างทั่วถึง
		เมื่อเดินไปเก็บของ เมื่อล้างมือ กำหนดเช่นเดียวกับ ข้อ 1.			
	สรุป การดูแลความสะอาดปากและฟันของผู้ป่วย ซึ่งเป็นงานของ พยาบาลนั้น พยาบาลควรทำความคุ้น ไปทั้งงานทางโลกและงานทาง ธรรม คุณค่าของพยาบาลและคุณค่าของงานพยาบาลนั้น วัดได้จากความ รู้สึกหรือพฤติกรรมของผู้ป่วยต่อการพยาบาลที่ได้รับ ทำให้ผู้ป่วยเกิด ความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น ชื่นชมและศรัทธาในพยาบาล ต่างคนต่าง มีความพอใจ กล่าวได้ว่าพยาบาลเป็นผู้พลิกผันความทุกข์ให้กลับกลายเป็น ความสุข ซึ่งผลที่ออกมาทางรูปธรรมก็คือ การพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ ที่ยั่งยืนนั่นเอง				

แผนการสอน (กลุ่มทดลอง)

แผนการสอนวิชา แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1

เรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต : การรักษาความสะอาดผิวหนัง...การอาบน้ำให้ผู้ป่วย

สถานที่สอน อาคารเรียนชั้น 3

ผู้สอน นางสาวปัทมา ผ่องศิริ

วัตถุประสงค์ของการสอน นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายการวางแผนการพยาบาลการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง
2. บอกวิธีประเมินสภาพผู้ป่วย และให้การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลเรื่องการอาบน้ำได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายการนำความรู้ต่างๆ ทางพยาบาลมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลเรื่องการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
4. อธิบายหลักการพัฒนาจิตที่นำมาประยุกต์ใช้ในการอาบน้ำผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
5. นำกระบวนการพัฒนาจิตมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลเรื่องการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

บันทึกการสอนเรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต : การรักษาความสะอาดผิวหนัง...การอาบน้ำ

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>บทนำ</u></p> <p>ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย ซึ่งห่อหุ้มปกคลุมร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดระยะเวลาที่มีชีวิต โครงสร้างของผิวหนังจะเปลี่ยนตามวัยของร่างกาย ในวัยทารกผิวหนังบางและอ่อนนุ่มมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย พอวัยเด็กผิวหนังจะหนาขึ้น มีความต้านทานมากขึ้น ระหว่างวัยรุ่นต่อมไขมันจะขับไขมันมาหล่อลื่นผิวหนังทำให้มีความยืดหยุ่นไม่ขาดง่าย เมื่อเข้าสู่วัยชราต่อมไขมันจะทำงานน้อยลง จึงขับไขมันออกมาน้อยทำให้ผิวหนังคนชราแห้งและแตกง่าย ทำให้เราทราบว่าสังขารเป็นอย่างไรเอง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของสังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างไรเองดังคำพระพุทธองค์ที่ว่า "สัพเพ สังขารา ทุกขา สังขารคือสิ่งที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวงทุกชนิดเป็นทุกข์" ทุกข์แปลว่าทนอยู่ยาก กลุ่มสังขารร่างกาย ชีวิตจิตใจทั้งหมดทั้งสิ้นที่สมมติว่าเป็นคนนั้นแหละที่เรียกว่า ธรรมชาติทั้งหลายล้วนเปลี่ยนแปลงไป</p>	<p>-ครูทักทายนักศึกษาด้วยความเป็นกันเอง แล้วโยงเข้าสู่บทนำ</p> <p>-ครูถามนักศึกษาเกี่ยวกับหน้าที่โดยทั่วไปของผิวหนัง</p> <p>-ครูอธิบายเรื่องการอาบน้ำ</p> <p>-ครูกล่าวโดยสรุปอีกครั้ง ในเรื่องหน้าที่โดยทั่วไปของผิวหนังและการอาบน้ำ</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>หน้าที่โดยทั่วไปของผิวหนังมีดังนี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติ 2. ป้องกันเนื้อเยื่อไม่ให้แห้งหรือบาดเจ็บ ป้องกันอันตรายจากเชื้อโรคที่ผ่านเข้าทางผิวหนัง 3. ใช้น้ำมันซึ่งมีคุณสมบัติช่วยป้องกันแบคทีเรียและเชื้อรา 4. มีประสาทรับความรู้สึก ซึ่งรับรู้ต่อความเจ็บปวด ความร้อน เย็น สัมผัส 5. ช่วยให้มีการผลิตวิตามินดี 6. เป็นทางขับออกของน้ำ รวมทั้งผลิตผลของไนโตรเจนออกจากร่างกาย <p><u>การอาบน้ำ</u></p> <p>การที่ผิวหนังจะมีสุขภาพดีและทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์นั้น ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งก็คือ การดูแลรักษาผิวหนัง ให้สะอาดอยู่เสมอด้วยการอาบน้ำ ดังที่กล่าวแล้วว่าผิวหนังมีไขมันอยู่ การทำความสะอาดด้วยน้ำอย่างเดียวอาจไม่สะอาดพอจึงต้องใช้สบู่ เนื่องจากปฏิกิริยาของสบู่ จะ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอกถึงประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้ป่วย อาบน้ำตามกระบวนการ อริยสัง 4 ได้</p>	<p>ช่วยลดความตึงตัวของน้ำ และช่วยชะล้างไขมันออกจากร่างกาย น้ำที่ใช้ชำระร่างกายไม่ควรเป็นน้ำกระด้างเพราะจะล้างสบู่ออกยาก อาจทำให้เกิดผดผื่นคันได้ ดังนั้นพยาบาลจึงต้องให้ความสนใจอย่างยิ่งต่อผิวหนังของผู้ป่วยในขณะที่เจ็บป่วยอยู่ เนื่องจากผู้ป่วยมีความต้านทานโรคต่ำ และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย พยาบาลต้องมองเห็นตัวความทุกข์หรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความทุกข์และเหตุปัจจัยของความทุกข์ การใช้ชีวิตที่นำไปสู่ภาวะเจ็บป่วยจนไม่สามารถที่จะดูแลตนเอง เช่น ปกติได้</p> <p><u>การอาบน้ำให้ผู้ป่วย</u></p> <p>การอาบน้ำให้ผู้ป่วยทำได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้ป่วย โดยปกติแล้วผู้ป่วยจะดูแลอาบน้ำด้วยตนเอง แต่ถ้าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้พยาบาลต้องให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของศีลสมาธิ และปัญญา ให้บุคคลดำรงชีวิตในสายกลาง เพื่อให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองได้เร็วที่สุดและไม่เปิดเผยผู้ป่วยเกินจำเป็น ประโยชน์ที่ได้จากการช่วยเหลือผู้ป่วย คือ</p>	<p>- ครูซักถามนักศึกษา 2-3 คน เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้ป่วย อาบน้ำ</p> <p>- ครูอธิบายให้นักศึกษา ฟังถึงประโยชน์ของ</p>	<p>- แผ่นใส วาดรูป แสดงการ อาบน้ำให้ผู้ป่วย</p>	<p>- จากคำบอก ของนักศึกษา เกี่ยวกับ ประโยชน์ที่ได้ รับจากการ ช่วยเหลือ ผู้ป่วยอาบน้ำ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>อย่างถูกต้อง</p> <p>-นักศึกษา อธิบายถึงเหตุ ผลและเวลา การอาบน้ำให้ ผู้ป่วยได้</p>	<p>1. สามารถพูดคุย ชักถาม ค้นหาปัญหาของผู้ป่วยได้ ซึ่งนำมาใช้ ในการวางแผนการพยาบาลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น</p> <p>2. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำแนะนำหรือสอน สุขศึกษาให้กับผู้ป่วย</p> <p>3. เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและต่อเนื่อง เป็นผลให้เกิด ความร่วมมือต่อแผนการพยาบาลที่ได้รับ</p> <p>4. เข้าใจในทุกข์และเหตุปัจจัยของความทุกข์โดยใช้หลักอริยสัจ 4 คือทุกข์ สมุทัย (ปัจจัยของความทุกข์) นิโรธ (เป้าหมายของการดับ ทุกข์) มรรค (หนทางดับทุกข์) เป็นหลักในการประเมินทุกข์ของผู้ป่วย ทำให้วินิจฉัยการพยาบาลได้อย่างดี</p> <p><u>เหตุผลที่สำคัญของการอาบน้ำให้ผู้ป่วย</u> คือ</p> <p>1. ทำให้ร่างกายสะอาด กำจัดสิ่งสกปรกและของเสียที่ขับออก จากผิวหนัง</p> <p>2. กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>3. เป็นการออกกำลังกายไปในตัวขณะที่อาบน้ำ</p>	<p>การช่วยเหลือผู้ป่วย อาบน้ำอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>-ครูซักถามประ โยชน์ ของการช่วยเหลือผู้ ป่วยอาบน้ำเปรียบ เทียบกับกระบวน การอริยสัจ 4</p> <p>-ครูล้อมตัวอย่าง นักศึกษา 1-2 คน อธิบายเหตุผลและ เวลาของการอาบ น้ำให้ผู้ป่วย</p>	<p>-แผ่นใส แสดงรูป การอาบ น้ำผู้ป่วย</p>	<p>-จากคำอธิบาย ของนศ. เรื่อง เหตุผลและ เวลาของการ อาบน้ำให้ผู้ป่วย</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาเลือกวิธีการอาบน้ำให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วย</p>	<p>4. ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่น มีผลต่อปมประสาทที่ผิวหนัง ทำให้คลายความตึงเครียด</p> <p>5. ได้สังเกตผิวหนังของผู้ป่วยว่ามีแผล ผื่นคันหรือผิดปกติหรือไม่ เวลาที่เหมาะสมสำหรับการอาบน้ำคือเวลาเช้าที่ตื่นนอน และก่อนเข้านอนหรือควรอาบน้ำก่อนอาหารเช้าหรือหลังรับประทานอาหารเช้าประมาณครึ่งชั่วโมง ถ้าอาบน้ำทันทีภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ความเย็นของน้ำจะไประงับการหลั่งน้ำย่อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณกระเพาะอาหารช้าลง และเวลาอาบน้ำมักมีการถูผิวหนังทำให้เกิดความร้อน จึงมีเลือดมาสู่บริเวณนั้นมากขึ้น เลือดที่จะไปช่วยในการย่อยอาหารน้อยลง จึงอาจทำให้ผู้ป่วยท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อยและปวดท้องได้</p> <p><u>ชนิดของการอาบน้ำ</u></p> <p>1. <u>การอาบน้ำบนเตียง (Complete bed bath)</u></p> <p>การอาบน้ำผู้ป่วยบนเตียง ซึ่งพยาบาลเป็นผู้ทำให้ทั้งหมดในผู้ป่วยอาการหนัก เช่น โรคหัวใจ ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัวมีอาการอ่อนเพลียมาก ผู้</p>	<p>-ครูอธิบายสรุปให้นักศึกษาฟังอีกครั้ง</p> <p>-ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามปัญหาที่สงสัย</p> <p>-ครูอธิบายชนิดของการอาบน้ำผู้ป่วย</p> <p>-ครูให้นักศึกษา 3-5</p>	<p>-แผ่นใส</p> <p>-แสดงชนิดของการอาบน้ำ</p>	<p>อธิบายได้</p> <p>ครอบคลุมเนื้อหา</p> <p>-จากคำตอบของนักศึกษา</p> <p>-จากคำอธิบาย</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ได้</p> <p>- นักศึกษาบอก ข้อควรระวัง ในการเช็ดตัว ผู้ป่วยได้ ถูกต้อง</p>	<p>ป่วยที่จำกัดการเคลื่อนไหว</p> <p>2. <u>การอาบน้ำบางส่วน (Partial bath)</u> การอาบน้ำบางส่วนของร่างกายเช่น ใบหน้า มือ แขน หลัง รักแร้ ขาหนีบ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เช่นผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด ระยะแรก ๆ ผู้ป่วยที่เข้าเฝือกลำตัว เป็นต้น</p> <p>3. <u>ผู้ป่วยอาบน้ำเอง (Self-administered bath)</u> ผู้ป่วยช่วยตัวเองได้จะอาบน้ำเอง ส่วนผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองได้บ้าง และผู้ป่วยหลังผ่าตัด 2-3 วันแรก ควรทำเองเหมือนกันคือเช็ดใน บริเวณที่สามารถเช็ดเองได้เช่นบริเวณหลัง ขา เป็นต้น</p> <p><u>ข้อควรระวังในการเช็ดตัวผู้ป่วย</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องให้ผู้ป่วยอบอุ่นตลอดเวลา 2. ต้องไม่เปิดเผยผู้ป่วย 3. ควรเปลี่ยนน้ำบ่อย ๆ เพื่อให้สะอาด 4. การพลิกตะแคงตัวผู้ป่วย ต้องระวังไม่ให้ตกเตียง 5. อุณหภูมิของน้ำต้องเหมาะสม ไม่เย็นหรือร้อนเกินไป 	<p>คน ยกตัวอย่าง อาการของผู้ป่วย และบอกชนิดของ การอาบน้ำที่เหมาะสม กับอาการของ ผู้ป่วยนั้น</p> <p>- ครูสุ่มนักศึกษา 2-3 คน ขึ้นซักถาม ข้อควรระวัง ใน การเช็ดตัวผู้ป่วย - ครูเปิดโอกาสให้ นักศึกษาซักถามข้อ</p>		<p>ของนักศึกษา</p> <p>- จากคำตอบ ของนักศึกษา เรื่องข้อควร ระวังในการ เช็ดตัวผู้ป่วย นักศึกษาตอบ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
- นักศึกษาออก วิธีปฏิบัติการ อาบน้ำผู้ป่วยที่ ช่วยเหลือ ตัวเองได้ อย่างถูกต้อง	<p>6. การใช้ผ้าถูตัวต้องใช้แรงกดพอประมาณ เพื่อให้เหงื่อไหลหลุดออกได้ง่าย</p> <p>7. ควรถูวนวดเป็นพิเศษบริเวณปุ่มกระดูก ก้นกบ สะโพก เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตบริเวณนั้นเป็นไปสะดวก ทั้งนี้เนื่องจากการอาบน้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้</p>		<p>ส่งสัย</p> <p>- ครูกล่าวสรุปข้อควรระวังในการเช็ดตัวผู้ป่วย</p> <p>- ครูซักถามนักศึกษาถึงความรู้ที่ได้รับมาก่อนในเรื่องการอาบน้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้</p> <p>- ครูอธิบายสรุปให้นักศึกษาฟังอีกครั้ง</p>	<p>- แผ่นใส</p> <p>- บรรยาย</p> <p>- ข้อความ</p> <p>- เรื่องการอาบน้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้</p>	<p>- จากคำตอบของนักศึกษาตอบได้ครอบคลุมเนื้อหา</p>
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>1. พยายามจัดเตรียมเสื้อผ้า และเครื่องใช้ให้พร้อมเพื่อไปอาบน้ำที่ห้องน้ำ</p> <p>2. ดูแลสภาพห้องน้ำไม่ให้ชื้น และบอกผู้ป่วยไม่ให้ใส่กลอนประตู</p> <p>3. พยายามควรอยู่ใกล้ ๆ ห้องน้ำ</p>	<p>1. เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลาในการทำงานพยาบาล</p> <p>2. เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะผู้ป่วยอาบน้ำ</p> <p>3. เพื่อคอยดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	หรือหน้าห้องน้ำ และควรเรียกผู้ เป็นครั้งคราว 4. กรณีผู้ป่วยมีบาดแผล พยาบาล ควรจัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม และ ไม่ให้แผลเปื่อยก้ำ	และเป็นการตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ป่วยปลอดภัยพร้อมกับเป็นการสร้าง ความอบอุ่นใจให้กับผู้ป่วย 4. เพื่อความสะดวกในการอาบน้ำ ของผู้ป่วย ช่วยให้ได้ออกกำลังกาย และเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคเข้าสู่ สู่บาดแผลได้	หนึ่ง		
-นักศึกษาเลือก วิธีการอาบน้ำ สำหรับผู้ป่วย ที่ช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้	การอาบน้ำผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ การอาบน้ำผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือการอาบน้ำผู้ป่วยบน เตียง (Complete bed bath) นั้นเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ถูกจำกัดการ เคลื่อนไหวและไม่สามารถอาบน้ำเองได้ ก่อนจะอาบน้ำต้องทำความ สะอาดปาก ฟันให้เรียบร้อยแล้วจึงทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์		-ครูซักถามนักศึกษา คร่าว ๆ ถึงความรู้ ที่ได้รับมาก่อนใน เรื่องของการอาบ น้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือ	-วิดีโอ เรื่องการ อาบน้ำผู้ ป่วย -หุ่นประกอบ	-จากความสนใจ ของนักศึกษา -จากการซัก ถามและจาก คำตอบของ

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>ภายนอก ก่อนที่จะอาบน้ำให้ผู้ป่วย</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อกำจัดสิ่งสกปรก ไขมันและเชื้อโรคที่สะสมอยู่บนผิวหนัง 2. กระตุ้นการไหลเวียนและทำให้ผ่อนคลายความเครียด 3. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสุขสบาย สดชื่น หายอ่อนเพลีย 4. เพื่อสังเกตความผิดปกติของผิวหนัง ของผู้ป่วย <p><u>เครื่องมือใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อ่างน้ำใส่น้ำ 1/2 - 2/3 ของอ่าง อุณหภูมิของน้ำพอเหมาะ โดยการทดสอบกับข้อศอกแล้วรู้สึกอุ่นๆของน้ำอุ่นกำลังสบาย 2. ภาชนะสำหรับใส่เครื่องอาบน้ำซึ่งบรรจุสบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก แอลกอฮอล์ 25% ทวี แป้ง 3. ผ้าเช็ดตัว 1 ผืน ผ้าถูตัว 2 ผืน 4. ผ้าคลุมตัวหรือผ้าห่ม เสื้อผ้าชุดใหม่ของผู้ป่วย 5. ผ้าต่าง ๆ ที่จะทำเตียง ให้ผู้ป่วยเช่น ผ้าปูที่นอน ผ้ายาง ผ้าขวางเตียง ปลอกหมอน ให้ตรวจดูเสียก่อนว่าควรเปลี่ยนผ้าอะไรบ้าง 	<p>ตัวเองไม่ได้</p> <p>-ครูให้นักศึกษาศึกษาหาความรู้จากวิดิทัศน์ เรื่องการอาบน้ำผู้ป่วย</p> <p>-ครูอธิบายเรื่องการอาบน้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้</p> <p>-ครูสาธิตการอาบน้ำให้ผู้ช่วย</p> <p>-ครูแบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มผู้ป่วยและพยาบาลสลับกันสาธิตกลับ</p>	<p>การเรียนการสอน</p> <p>1 ตัว</p> <p>-เตียงผู้ป่วย</p> <p>-เครื่องใช้</p> <p>ในการอาบน้ำผู้ป่วย</p> <p>-เครื่องใช้</p> <p>ในการทำเตียง</p> <p>-ม่าน</p>	<p>นักศึกษา</p> <p>-จากการสาธิตกลับของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกให้ผู้ช่วยทราบ พร้อมทั้งอธิบายวิธีทำอย่างง่าย ๆ 2. เตรียมเครื่องใช้ให้พร้อมวางให้เหมาะสม 3. เตรียมกันม่านหรือจัดสถานที่ให้มิดชิด 4. พยายามล้างมือ 5. เลื่อนตัวผู้ป่วยตามหลักการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมาชิดริมเตียงด้านพยาบาล ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกแล้วใช้ผ้าคลุมตัวหรือผ้าห่มคลุมตัวไว้ 6. คลุมผ้าเช็ดตัวบริเวณหน้าอกทำ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจและให้ความร่วมมือในการพยาบาล 2. เพื่อความสะดวกเวลาให้การพยาบาล 3. ป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น 4. ป้องกันการนำเชื้อโรคไปยังผู้ป่วย 5. เพื่อสะดวกเวลาทำการพยาบาล 6. การคลุมผ้าเพื่อป้องกันมิให้ผ้า 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ความสะอาดปากและฟันให้เรียบร้อย ห่มเป็อน</p> <p>7. ให้หมอนอนหรือกระบอกปัสสาวะ เพื่อป้องกันกรรบกวนหรือมี เพื่อขับถ่ายและทำความสะอาด</p> <p>อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้</p> <p>8. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดพอหมาดแล้ว พันมือเป็นรูปสี่เหลี่ยมโดยเหน็บชาย ผ้าเข้าด้านล่าง เช็ดบริเวณตาโดย เช็ดเปลือกตาจากหัวตาไปหางตา ชักผ้าแล้วเช็ดอีกข้างเช่นเดียวกัน</p> <p>9. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดพอหมาดเช็ด บริเวณใบหน้า คออย่างนุ่มนวล ใช้ ผ้าอีกผืนชุบน้ำบิดพอหมาด ถูด้วยสบู่ เช็ดบริเวณใบหน้าและคอจนสะอาด</p>	<p>ปัญหาขณะอาบน้ำให้ผู้ป่วย</p> <p>8. การพันผ้าแบบนี้เพื่อป้องกันชาย ผ้าลุ่ยออกมา และไม่ลากถูตัวผู้ ป่วยการเช็ดตาโดยวิธีนี้เพื่อป้องกัน เชื้อโรคไม่ให้เข้าทางเดินท่อน้ำตา</p> <p>9. ผิวหนังบริเวณใบหน้า และคอ บอบบาง ถ้าเช็ดสบู่ไม่หมดอาจเกิด อาการคันได้</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>(ถ้าผู้ป่วยไม่ใช้สบู่ฟอกหน้า ก็ไม่ต้องใช้) แล้วใช้ผ้าผืนแรกชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดจนสะอาดหมดสบู่</p> <p>10. ซับให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัว</p> <p>11. เลื่อนผ้าห่มขึ้นคลุมบนผ้าเช็ดตัวที่ปิดช่วงอก เช็ดช่วงอกและท้องฟอกสบู่และเช็ดสบู่ออกด้วยน้ำจนสะอาดเช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p> <p>12. รองผ้าเช็ดตัวใต้แขนข้างใดตัวพยาบาล เช็ดแขนด้วยน้ำและฟอกสบู่ แล้วเช็ดด้วยน้ำจนสะอาดเช็ดให้แห้ง ย้ายผ้าเช็ดตัวมาแขน</p>	<p>10. แบทที่เรียและยีสต์สามารถเจริญได้ในที่อับชื้น</p> <p>11. เพื่อสะดวกในการให้การพยาบาลและเพื่อความสบายเนื่องจากน้ำสกปรก มีคราบสบู่</p> <p>12. การให้การพยาบาลผู้ป่วยจะไม่ข้ามสิ่งที่จะสะอาด</p> <p>บริเวณรักแร้มีต่อมเหงื่อมาก</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ใกล้ตัว ทำเช่นเดิม ควรทำความเข้าใจ สภาวะบริเวณรักแร้เป็นพิเศษด้วย</p> <p>13. แขนทั้งสองในอ่างน้ำ ฟอก และล้างมือ ซอกนิ้วและเล็บให้ สะอาดเช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p> <p>14. เช็ดขาข้างใกล้ตัวเลื่อนผ้าห่ม มาไว้กึ่งกลางและคลุมผ้าปิดรอบต้น ขาและบริเวณฝีเย็บไว้ให้มิดชิด รองผ้าเช็ดตัวใต้ขา ใช้ผ้าชุบน้ำบิด พอหมาด เช็ดและฟอกสบู่ บริเวณ ขาถึงสะโพก ขาหนีบให้สะอาด เช็ดให้แห้งแล้วย้ายมาเช็ดขาข้าง ใกล้ตัวด้วยวิธีเดียวกัน</p>	<p>จะสร้างห้องซึ่งมีปฏิริยาต่อแบค ทีเรีย ทำให้เกิดกลิ่นแรง</p> <p>13. การแช่มือจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึก สบาย</p> <p>14. การคลุมผ้า (drape) เพื่อ ป้องกันการเปิดเผยบริเวณอวัยวะ สืบพันธุ์</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>15. แช่เท้าทั้งสองข้างในอ่างน้ำ ฟอกและล้างชอกนิ้ว เล็บสั้นทำให้สะอาด เช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p>	<p>15. การแช่เท้าเพื่อความสะดวกสบาย สะอาด เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตดำ</p>			
	<p>16. เดินกลับไปด้านตรงข้ามโต๊ะข้างเตียงและดึงผ้าปูที่นอนออกจากใต้ที่นอน พลิกตะแคงตัวผู้ป่วยเข้าตัวพยาบาล แล้วเดินกลับมาโต๊ะข้างเตียง พร้อมกับเลาะผ้าปูที่นอนออกจากใต้ที่นอน</p>	<p>16. เพื่อความสะดวก รวดเร็ว และการพลิกตะแคงตัวผู้ป่วยเข้าหาพยาบาลเพื่อป้องกันผู้ป่วยตกเตียง</p>			
	<p>17. วางผ้าเช็ดตัวชิดหลังผู้ป่วยใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำพอหมาด เช็ดและฟอกสบู่ให้สะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง ทาหลังด้วยแอลกอฮอล์ 25% ทาแป้ง</p>	<p>17. เพื่อป้องกันเปียกเตียงการทำ แอลกอฮอล์ ช่วยให้เย็นสดชื่น การนวดหลังเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันแผลกดทับ ทำให้</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>เริ่มทำการนวดและถูหลัง สวมเสื้อแขนข้างเดียวไว้ก่อน ม้วนชายเสื้ออีกด้านหนึ่งไว้ใต้หลังผู้ป่วย</p> <p>18. ทำเตียงให้เสร็จทีละด้าน พลิกผู้ป่วยนอนหงาย ทาแป้งใบหน้า หน้าอก รักแร้ สวมเสื้อและผ้าถุงให้เรียบร้อย</p> <p>19. วางผ้าเช็ดตัวใต้ศีรษะผู้ป่วย ทวีผมให้เรียบร้อย</p> <p>20. พลิกตะแคงตัวผู้ป่วยนอนที่เอนด้านที่ปูไว้แล้ว และเดินไปทำเตียงอีกด้านให้เรียบร้อย</p> <p>21. จัดผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่สบาย</p>	<p>กล้ามเนื้อคลายตัว</p> <p>18. ป้องกันการรบกวนผู้ป่วย ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น</p> <p>19. เพื่อป้องกันเส้นผมและสิ่งสกปรกตกเปื้อนหมอน</p> <p>20. ป้องกันการสัมผัสเชื้อโรค เนื่องจากทำความสะอาดร่างกายผู้ป่วยเรียบร้อยแล้ว</p> <p>21. เพื่อความสบาย</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	22. นำเครื่องใช้ไปทำความสะอาด และเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย 23. ทำความสะอาดแก้วน้ำ ชวดน้ำ โต๊ะข้างเตียง ให้เรียบร้อย 24. เขียนบันทึกอาการผู้ป่วย	22. เพื่อนำมาใช้ภายหลังได้โดยสะดวก 23. จัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยพักผ่อนได้เต็มที่ 24. เพื่อประเมินผลความก้าวหน้า			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>การประยุกต์การพัฒนาคิดในการอาบน้ำให้ผู้ป่วย</u> <u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u></p> <p>ในข้อความนำรู้จากพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงพระพุทธเจ้าทรงพยาบาลภิกษุอาพาธ ว่าในสมัยนั้นมีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธด้วยโรคท้องเสีย นอนจมปลั่งส่วจะ อูจจาระของตนอยู่ พระพุทธเจ้าทรงทอดพระเนตรเห็น ในขณะที่ตรวจเสนาสนะยังที่อยู่ของภิกษุนั้นพร้อมด้วยพระอาณัติ และภิกษุนั้นไม่มีผู้พยาบาล พระพุทธเจ้าจึงตรัสเรียกพระอาณัติมาสั่งว่า "ดูก่อนพระอาณัติ! เธอจงไปนําน้ำมาเราจะอาบน้ำให้ภิกษุนั้น" เมื่อพระพุทธเจ้าทรงอาบน้ำให้ภิกษุรูปนั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทรงเรียกประชุมภิกษุทั้งหลาย แล้วตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ผู้ใดจะพยาบาลเรา พึงพยาบาลภิกษุใช้เถิด"</p> <p>จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า การพยาบาลผู้ป่วยในเรื่องของการอาบน้ำ ชำระร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ การอาบน้ำชนิดใดย่อมขึ้นอยู่กับภาวะของผู้ป่วยซึ่งเราสามารถนำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องของเบญจขันธ์มาปรับใช้ เป็นหลักในการดูแลผู้ป่วยได้</p>	-ครูกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน	-ครูแจกข้อความนำรู้จากพระไตรปิฎกในหัวข้อเรื่อง "พระพุทธเจ้าทรงพยาบาลภิกษุอาพาธ"	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาอธิบายองค์ประกอบของเบญจขันธ์และประยุกต์การพัฒนาคิดเข้าสู่การดูแลผู้ป่วยได้อย่างชัดเจน</p>	<p>เช่นเดียวกับการดูแลรักษาความสะอาดปากและฟัน</p> <p><u>บททวนความรู้ในเรื่ององค์ประกอบของเบญจขันธ์</u></p> <p>1. <u>รูปขันธ์</u> ได้แก่ส่วนที่เห็นเป็นรูป หมายถึงร่างกายตั้งแต่ผมลงจดพื้นเท้า คือส่วนที่เป็นเนื้อ หนัง กระดูก รวมทั้งสิ่งที่ไม่อาจมองเห็นด้วยตา แต่อาศัยอยู่กับรูปนั้นด้วยเช่น ลมหายใจ เสียง ความร้อน ตัวอย่างเช่นความร้อนในตัว เราจะรู้ว่ามีหรือไม่มีก็ใช้มือสัมผัสหรือเอาปรอทวัด มือและปรอทนั้นเป็นวัตถุมีรูปร่างที่พิสดารได้ด้วยวัตถุมีรูปร่างนี้ทางคำสนารวมเรียกว่า รูปทั้งสิ้น ดังนั้นเมื่อเนศ. เห็นสภาพผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลที่อาจจะเป็นโรคทางผิวหนัง มีความสกปรกของร่างกายผู้ป่วยหลังผ่าตัดมีอุปกรณ์ต่าง ๆ หรือผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ภาพต่าง ๆ เหล่านี้เป็นรูปซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกลงในใจของเนศ. เมื่อเนศ. มองเห็นภาพเหล่านั้นให้รับรู้ในใจว่า "เห็นหนอ"</p> <p>2. <u>นามขันธ์</u> คือความรู้สึกลึกต่าง ๆ ที่เข้าสู่ใจได้แก่</p> <p>2.1 <u>เวทนา</u> คือความรู้สึกลึกเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นว่า สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ สุขคือสบายกาย สบายใจ ทุกข์คือไม่สบายกายไม่สบายใจ</p>	<p>- สุ่มตัวอย่างเนศ. 3-4 คน อธิบายความรู้เรื่องเบญจขันธ์</p> <p>- สุ่มตัวอย่างเนศ. 3-4 คน โยงเนื้อหาเบญจขันธ์พร้อมกับประยุกต์การพัฒนาคิดเข้าสู่การดูแลผู้ป่วย</p> <p>- ครูอธิบายเพิ่มเติมกรณีเนศ. อธิบายไม่ครอบคลุมเนื้อหา</p> <p>- ครูเปิดโอกาสให้เนศ. ชักถามปัญหาที่สงสัย</p>	<p>- แผ่นใส</p> <p>- แสดงเบญจขันธ์</p> <p>- รูปภาพผู้ป่วยมีปัญหาทางผิวหนัง</p> <p>- มีความสกปรก</p> <p>- ของร่างกายและภาพผู้ป่วย</p> <p>- หลังผ่าตัด</p>	<p>- เนศ. อธิบายองค์ประกอบของเบญจขันธ์และประยุกต์การพัฒนาคิดเข้าสู่การดูแลผู้ป่วยให้ครอบคลุมเนื้อหา 80-100 %</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>จิตที่มีสมรรถภาพด้านนี้เหมาะสมจะมีความหนักแน่น แต่ถ้าจิตที่หยาบ สมรรถภาพเมื่อมีเหตุมากระทบ จะมีอาการประหม่า ช้าย ตกใจ เกิน กว่าเหตุเป็นต้นยกตัวอย่างเช่น เมื่อนศ. เห็นสภาพผู้ป่วยที่เป็น โรคผิวหนัง เมื่อนศ. เห็นรูป กำหนดว่า "เห็นหนอ" ความรู้สึกทางเวทนาที่เกิดขึ้น อาจกำหนดว่า ไม่สบายใจหนอ สงสารหนอ หรือกลัวหนอ ทั้งนี้แล้วแต่ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของนศ. ขณะนั้น ดังนี้ เป็นต้น</p> <p>2.2 <u>สัญญา</u> คือการคิดเรื่องอดีตหรือความจำในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ ซึ่งพูดอย่างง่าย ๆ ได้ว่า สัญญาได้แก่ ความจำ ยกตัวอย่างผู้ป่วยรายเดิม นศ. อาจจำได้ว่าลักษณะของผิวหนัง ที่ลอกแบบนี้คล้ายกับผู้ป่วยแพ้ยา ที่นศ. ได้เคยเรียนรู้มาในภาคทฤษฎี อย่างนี้เรียกว่า สัญญา</p> <p>2.3 <u>สังขาร</u> คือเครื่องปรุงแต่งจิต ได้แก่ความคิดทั้งที่เป็น ความคิดดี คิดชั่ว หรือไม่ดีไม่ชั่ว เป็นอารมณ์ที่เกิดกับใจ เช่นเมื่อเห็น ผู้ป่วยผิวหนังลอก สาเหตุจากการแพ้ยา ร่างกายสกปรก นศ. มีความคิด อยากช่วยเหลือ อยากดูแล หรือมีความคิดไม่อยากเข้าไปใกล้ผู้ป่วยก็ตาม</p>	<p>-ครูให้นศ. ออกเสียง การรับรู้ในใจเมื่อ เห็นรูปภาพผู้ป่วยที่ ครูแสดงให้ดู</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษานำ ข้อมูลจริงจาก ผู้ป่วยช่วยใน การวางแผน การพยาบาล ในเรื่องการ</p>	<p>ความคิดเหล่านี้เรียกว่าเป็นสังขาร</p> <p>2.4 <u>วิญญาน</u> คือจิตที่ทำหน้าที่รู้ คือรูรูปร่างที่เห็นทางตา รูเสียงที่ได้ยินทางหู รูกลิ่นที่ได้สูดทางจมูก รูรสที่ได้ลิ้มทางลิ้น รูสัมผัสที่ได้แตะต้องทางกายและรูอารมณ์ที่นึกคิดด้วยใจ ซึ่งก็คือสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นจิตจะเป็นผู้รับรู้และต้องกำหนดหรือรับรู้ให้ทันเป็นปัจจุบัน เพื่อเป็นการฝึกสติให้ว่องไวอยู่เสมอ การกำหนดปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญ รูป-นามใดที่เป็นอดีตล่วงไปแล้วไม่พึงนำมาคิดรูป-นามใดที่เป็นอนาคตยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่คาดหวัง ถ้าปฏิบัติได้ดังนี้จะทำให้เห็นศ. ลดความไม่สบายใจลง ลดความฟุ้งซ่านหรือความหวาดกลัวในสิ่งต่าง ๆ ลงได้</p> <p><u>กรณีตัวอย่าง</u></p> <p>1. <u>ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย</u></p> <p>ผู้ป่วยหญิงอายุ 54 ปี เป็นหม้าย จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อาชีพรับจ้าง มาพบแพทย์ด้วยอาการ มีผื่นขึ้นบริเวณขมับ ใบหน้า ประมาณ 2 อาทิตย์ ก่อนมารพ. ผื่นลามไปบริเวณหน้าอก ไปรับการตรวจที่คลินิก แพทย์บอกเป็นโรคสะเก็ดเงิน จิตยาให้ 1 เข็ม อาการไม่ดีขึ้น ผื่นลามถึงเอว</p>	<p>- ครูมอบหมายให้ค้นศ. ทำความเข้าใจกับ ประวัติการเจ็บป่วย ของผู้ป่วยกรณีตัว อย่าง</p>	<p>- แผ่นใส แสดง ประวัติ การเจ็บ ป่วยและ ผลการ</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>อาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>ปวดหน้าอก ใจเต้นแรง ไปรักษาที่โรงพยาบาล 1 อาทิตย์ ให้น้ำเกลือและยาแก้กเสอรับประทาน หลังจากนั้นให้กลับบ้านยังมีผื่นขึ้น 1 วันก่อนมารพ. รู้สึกว่ามีไข้ ครั้นเมื่อครั้งตัวไปรตน้ำมนต์ที่วัด กลับมาบ้านมีอาการหนาวสั่นจึงมาตรวจ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น Exforiative Dermatitis</p> <p><u>ลักษณะผู้ป่วยเมื่อพบครั้งแรก</u></p> <p>ผู้ป่วยนอนบนเตียง การแต่งกาย สวมเสื้อ-ผ้าถุงของโรงพยาบาล ผมหัดสั้น ผิวหนังบริเวณหนังศีรษะ เป็นสะเก็ดขาวแผ่นหนา ๆ คลุมหนังศีรษะ ตามใบหน้าและลำตัว ผิวหนังขาวเป็นสีชมพูอมแดง มีลักษณะชุกชิว ๆ ลอกอยู่ทั่วไป มีอาการคันปวดแสบปวดร้อน บริเวณเปลือกตาบน ใบหน้าและขาทั้งสองข้างบวมเล็กน้อยผิวหนังบริเวณฝ่าเท้าเป็นแผ่นหนา สีขาว เจ็บเท้าพอสมควร T=38.2 °C P=112 ครั้ง/นาที R=28 ครั้ง/นาที BP=100/60 mmHg.</p> <p>2. <u>ประเมินการได้รับออกซิเจนและการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย</u> R=28 ครั้ง/นาที P=112 ครั้ง/นาที T=38.2 °C ใจสั่น เจ็บหน้า</p>	<p>-ครูแบ่งกลุ่มนศ. ออกเป็น 3 กลุ่มปรึกษาหารือและอภิปรายการวางแผนการพยาบาลดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nursing Assessment / Diagnosis 2. Nursing Goal Planing 3. Nursing Intervention 4. Nursing Evaluation 	<p>ตรวจทางห้องทดลอง -แผ่นใสแสดงการวางแผนการพยาบาลในเรื่องของการวางแผนการพยาบาลในเรื่องของ Nursing Assessment Nursing Goal & Planing Nursing Intervention</p> <p>-แจกกรณีตัวอย่างแก่</p>	<p>-นศ. วางแผนการพยาบาลในเรื่องการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>อกปวดหัวใจเป็นบางครั้ง</p> <p>3. <u>การรับรู้และการดูแลสุขภาพ</u> เมื่อไม่สบาย จะรับการรักษาที่คลินิกและโรงพยาบาล ปวดศีรษะเล็กน้อย ซึ่ยอมรับประทานเอง ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี</p> <p>4. <u>โภชนาการ</u> รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รับประทานได้ทุกชนิด น้ำหนักขณะนี้ 72 ก.ก.</p> <p>5. <u>การขยับถ่าย</u> ถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะปกติ</p> <p>6. <u>การออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจวัตร</u> ปกติ</p> <p>7. <u>การพักผ่อน</u> จะหลับยากเพราะปวดศีรษะข้างเดียวต้องพึ่งยาแก้ปวดเป็นประจำ</p> <p>8. <u>สติปัญญา-การรับรู้</u> ความจำดี การรับรู้ปกติ</p> <p>9. <u>การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง</u> ไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ในขณะที่ยังมีความรู้สึกที่สามารถทำงานได้เมื่อเจ็บป่วยไม่สามารถทำงานได้ ทำให้กังวลว่า จะไม่มีเงินค่ารักษา</p> <p>10. <u>บทบาท-หน้าที่ความสัมพันธ์ในครอบครัว</u> ชุมชน สังคม บุตร 4 คน</p>	<p>-ครูโยงเนื้อหาปฏิบัติ การพยาบาลเข้าสู่ การอาบน้ำให้ผู้ป่วย</p>	<p>นักศึกษาเป็น รายคน</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล								
	<p>แยกครอบครัวไปหมดแล้ว ตนเองอยู่กับนายจ้าง</p> <p>11. <u>เรื่องเกี่ยวกับเพศ-ระบบสืบพันธุ์</u> ทำหมันแล้วหมดประจำเดือนได้ 5-6 ปี</p> <p>12. <u>การปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด</u> เรื่องที่ทำให้เครียดคือเลิกกับสามีวิธีแก้ไขความเครียด โดยการให้ยารับประทาน ต้มเหล้า และฟังธรรมะ</p> <p>13. <u>ศาสนา-ความเชื่อ-ค่านิยม</u> นับถือศาสนาพุทธ คิดว่าศาสนาช่วยได้ เมื่อเกิดปัญหาทำให้ตนจิตใจสงบลง เมื่ออยู่รพ.ยังสามารถสวดมนต์ได้</p> <p><u>การตรวจร่างกาย</u></p> <p>ผิวหนังมีลักษณะของ Exflorative of skin อยู่ทั่วไป umerung หนึ่งตาทั้ง 2 ข้างบวมเล็กน้อยเล็บเป็นมันพบสีน้ำตาลอ่อน ๆ บนผิวหนังที่องบวมเล็กน้อย</p> <p><u>ผลการตรวจทางห้องทดลอง</u></p> <table data-bbox="410 1278 1236 1399"> <tr> <td>Sp.gr.</td> <td>1.048</td> <td>WBC</td> <td>16,450 cell/cumm.</td> </tr> <tr> <td>Epith</td> <td>1-2 cell/HP</td> <td>BUN</td> <td>17 mg.</td> </tr> </table>	Sp.gr.	1.048	WBC	16,450 cell/cumm.	Epith	1-2 cell/HP	BUN	17 mg.			
Sp.gr.	1.048	WBC	16,450 cell/cumm.									
Epith	1-2 cell/HP	BUN	17 mg.									

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>เมื่อเรานำประวัติผู้ป่วยมาวางแผนการพยาบาลในเรื่องของการอาบน้ำจะเป็นดังนี้</p> <p>Nursing Diagnosis ของผู้ป่วยรายนี้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ร่างกายได้รับอันตรายจากการที่ผิวหนังทำหน้าที่บกพร่อง 2. ผิวหนังได้รับการแลกเปลี่ยนสารอาหารได้ไม่เพียงพอแก่ความต้องการทำให้เกิดการลอก 3. ไม่สุขสบายจากการคันบริเวณผิวหนังทั่วร่างกาย 4. มีความกังวลจากการที่ภาพลักษณ์ของตนเองเปลี่ยนไป 5. ขาดความรู้ในเรื่องการดูแลรักษาตนเองเมื่อเจ็บป่วยอย่างถูกต้อง แต่จะเลือกมาเพียง 1 เรื่องคือ <p><u>Nursing Assessment / Diagnosis :-</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ร่างกายได้รับอันตรายจากการที่ผิวหนังทำหน้าที่บกพร่อง <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ผู้ป่วยอาจเกิดภาวะขาดสมดุลของน้ำในร่างกาย 1.2 ผู้ป่วยอาจเกิดการติดเชื้อในร่างกาย <p>s: ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ผิวหนังแห้งตึง ปวดแสบ ปวดร้อน</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>O: T อยู่ในช่วง 38-38.2°C, BUN 17 mg, WBC=16,450 cell/cumm.</p> <p><u>Nursing goal :-</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปลอดภัยจากอันตรายที่ร่างกายจะได้รับจากการที่ผิวหนังทำหน้าที่บกพร่อง <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ผู้ป่วยไม่เกิดภาวะขาดสมดุลย์ของน้ำในร่างกาย 1.2 ผู้ป่วยไม่เกิดการติดเชื้อ <p><u>เกณฑ์การประเมิน</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่พบภาวะ dehydration เช่นปากแห้ง ตาลึก ปัสสาวะออกน้อยกว่า 500 cc/day Sp.gr. ของ urine อยู่ในเกณฑ์ปกติไม่มีไข้ T < 37.5°C - ไม่พบภาวะติดเชื้อบริเวณผิวหนัง เช่น ตุ่มหนอง ผิวหนังแห้งแตก - การหลุดลอกของผิวหนังเดิมลดลง <p><u>Nursing Intervention</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - check v/s ทุก 4 ช.ม. - สังเกตภาวะ Dehydration 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษากำหนด อริยาบถได้ถูก ต้องทันกับ กิริยาที่เกิดขึ้น</p>	<p>-Record BW. OD -Record I/O ทุก 8 ช.ม. -force oral > 2000 cc/day -Complete bed bath ด้วยน้ำอุ่น -สังเกตอาการบริเวณผิวหนัง</p> <p><u>Nursing Evaluation</u> เมื่อปฏิบัติการพยาบาลในเรื่องการอาบน้ำให้ ผู้ป่วย</p> <p>-ผิวหนังสะอาดไม่พบภาวะติดเชื้อบริเวณผิวหนัง -การหลุดลอกของผิวหนังที่ตายแล้ว หลุดลอกดี ผิวหนังใหม่ที่เกิดขึ้น ไม่มีการหลุดลอก -ผู้ป่วยบอกว่ารู้สึกเบาสบายตัวเมื่ออาบน้ำเสร็จ</p> <p>ในการอาบน้ำให้ผู้ป่วยนศ. ควรนำหลักการพัฒนาจิตมาใช้ร่วมขณะ ปฏิบัติการพยาบาล ควรกำหนดอริยาบถใหญ่และย่อยในการพยาบาลดังนี้ อริยาบถใหญ่ได้แก่ การยืน เดิน เช่น ยืน กำหนดว่า ยืนหนอ เดิน กำหนดว่า ขวา-ซ้าย-ขวา เช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าจะหยุดเดิน</p>	<p>-ศ. ศึกษาความรู้ จากวิดีโอเรื่อง การอาบน้ำอย่างผู้ ได้รับการพัฒนาจิต</p>	<p>-วิดีโอเรื่อง การอาบน้ำ อย่างผู้ได้รับ การพัฒนาจิต</p>	<p>-นศ. ออกเสียง การกำหนด อริยาบถได้ทัน กับกิริยาที่เกิด</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา ประยุกต์การ พัฒนาจิตใช้กับ การพยาบาล ในการอาบน้ำ ผู้ป่วยได้อย่าง เหมาะสม</p>	<p>อิริยาบถย่อยได้แก่กิริยาอาการต่าง ๆ ที่กระทำในขณะที่เรากำลังทำงานนอกเหนือไปจาก อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก่อนให้การดูแลผู้ป่วย นักศึกษาคควรพิจารณาจิตของตน หรือกำหนดจิตใจของตนเสียก่อนจะทำให้ให้นักศึกษาเกิดความเมตตา และปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากความทรมาน ตัวอย่างการกำหนดจิตใจของตนเอง เช่น</p> <p>"ผู้ป่วยรายนี้มีผิวหนังลอกทั่วตัว ใครเห็นก็รังเกียจ เป็นลักษณะของสังขารที่เปลี่ยนแปลงและทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจแก่เขา เราสามารถช่วยลดความทุกข์นี้ได้จากความรู้ที่เราได้เรียนมา เราจะตั้งใจดูแลเขาอย่างดีที่สุดและขอให้บุญกุศลที่เราทำมาทั้งหมด จงช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์นี้โดยเร็ว"</p>	<p>-ส้อมตัวอย่างนศ. 3-5 คนออกเสียงการ กำหนดอิริยาบถ พร้อมกับปฏิบัติตาม ให้ทันกิริยานั้น ๆ -ครูแบ่งนศ. เป็นกลุ่ม ผู้ป่วยและพยาบาล สลับกันสาธิตการ อาบน้ำให้ผู้ป่วยที่ ช่วยเหลือตัวเองไม่ ได้พร้อมกับการใช้ การพัฒนาจิต -ครูสาธิตการกำหนด อิริยาบถใหญ่และ</p>	<p>-อุปกรณ์ในการ การอาบน้ำ ผู้ป่วย 1 ชุด</p>	<p>ขั้นและสาธิต การพยาบาล ผู้ป่วยได้อย่าง เหมาะสม -จากแบบประ- เมินความรู้สึก ของตนเอง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอิริยาบถ	ย่อยให้ทศ. ปฏิบัติตาม -นักศึกษาเขียนแบบ ประเมินความรู้สึก ของตนเอง		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกให้ผู้ช่วยทราบ พร้อมทั้งอธิบายวิธีทำอย่างง่าย ๆ 2. เตรียมเครื่องใช้ให้พร้อมวางให้เหมาะสม 3. เตรียมก้นม่านหรือจัดสถานที่ให้มิดชิด 4. พยายามล้างมือ 5. เลื่อนตัวผู้ช่วยตามหลักการเคลื่อนย้ายผู้ช่วยมาชิดริมเตียงด้านพยาบาล ถอดเสื้อผ้าผู้ช่วยออกแล้ว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เห็นนอน-คิदनอน-พูดนอน 2. ยก-ไป-จับ-นอน-ยก-มา-วาง-นอน 3. จับ-ลาก-ลาก-หยุด-นอน 4. เปิด-ถู-ถู-ถู-นอน เปิด คือ มือเปิดก้นก้น ถู คือ มือทั้งสองสัมผัสกันและเคลื่อนไหวไปมา 5. ยก-ไป-จับ-เลื่อน-มา-วาง-นอน กำหนดเช่นนี้เมื่อใช้ผ้าคลุมตัวไว้ 			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบายถ			
	<p>ใช้ผ้าคลุมตัวหรือผ้าห่มคลุมตัวไว้</p> <p>6. คลุมผ้าเช็ดตัวบริเวณหน้าอกทำ ความสะอาดปากและฟันให้เรียบร้อยให้การพยาบาลตัวอย่างคำกำหนด มีในเรื่องการรักษาความสะอาด</p> <p>7. ให้หมอนนอนหรือกระบอกปัสสาวะ เพื่อซับถ่ายและทำความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้</p> <p>8. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดพอหมาดแล้ว พันมือเป็นรูปสี่เหลี่ยมโดยเหน็บชาย ผ้าเข้าด้านล่าง เช็ดบริเวณตาโดย เช็ดเปลือกตาจากหัวตาไปหางตา ซักผ้าแล้วเช็ดอีกข้างเช่นเดียวกัน</p>	<p>6. กำหนดตามกิริยาที่เกิดขึ้นขณะ ให้การพยาบาล ตัวอย่างคำกำหนด มีในเรื่องการรักษาความสะอาด</p> <p>7. กำหนดตามกิริยาที่เกิดขึ้นขณะ ให้การพยาบาล ตัวอย่างคำกำหนด มีในเรื่อง การรักษาความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้ผู้ป่วย</p> <p>8. จับ-ขยำ-ขยำ-บิด-หนอ กำหนดเมื่อใช้ผ้าซักชุบน้ำบิด จับ-พัน-พัน-ทบ-สอด-หนอ กำหนดเมื่อพันผ้าที่มือ จับ-เช็ด-ไป-ถึง-หนอ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอิริยาบถ			
	<p>9. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดพอหมาดเช็ดบริเวณใบหน้า คออย่างนุ่มนวล ใช้ผ้าอีกผืนชุบน้ำบิดพอหมาด ถูด้วยสบู่เช็ดบริเวณ ใบหน้าและคอจนสะอาด (ถ้าผู้ป่วยไม่ใช่สบู่ฟอกหน้า ก็ไม่ต้องใช้) แล้วใช้ผ้าผืนแรกชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดจนสะอาดหมดสบู่</p> <p>10. ซับให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัว</p> <p>11. เลื่อนผ้าห่มขึ้นคลุมบนผ้าเช็ดตัวที่ปิดช่วงอก เช็ดช่วงอกและท้อง ฟอกสบู่และ เช็ดสบู่ออกด้วยน้ำจืด</p>	<p>กำหนดเมื่อเช็ดบริเวณตา</p> <p>9. กำหนดเช่นเดียวกับข้อ 8</p> <p>10. ยก-ไป-จับ-ซับ-ห่อ, ยก-ลง-วาง-ห่อ</p> <p>11. จับ-ยก-เลื่อน-มา-วาง-ห่อ ยก-ไป-จับ-ถู-ถู-ยก-ลง-วาง-ห่อ จับ-ยก-ไป-ขวา-ซ้าย-ขวา</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบาย			
	<p>สะอาดเช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p> <p>12. รองผ้าเช็ดตัวได้แขนข้าง ไกล ตัวพยาบาล เช็ดแขนด้วยน้ำและ ฟอกสบู่ แล้วเช็ดด้วยน้ำจนสะอาด เช็ดให้แห้ง ย้ายผ้าเช็ดตัวมาแขน ใกล้ตัว ทำเช่นเดิม ควรทำความ สะอาดบริเวณรักแร้เป็นพิเศษด้วย</p> <p>13. แขนทั้งสองในอ่างน้ำ ฟอก และล้างมือ ซอกนิ้วและเล็บให้</p>	<p>กำหนดเช่นนี้เมื่อยกอ่างน้ำไปเปลี่ยน และเมื่อยกกลับมาก็กำหนด ขวา- ซ้าย-ขวา จนกระทั่งถึงเตียงผู้ป่วย วางอ่างน้ำลงกำหนดว่า ยก-ลง- วาง-หนอ</p> <p>12. จับ-ยก-ไป-วาง กำหนดเมื่อ วางผ้าเช็ดตัว จับ-ยก-ลง-วาง กำหนดเมื่อยกแขนและวางแขนลง เมื่อเช็ดแขนกำหนด จับ-ถู-ถู-ถู- หนอ เรื่อยไปจนเช็ดแขนเสร็จ</p> <p>13. จับ-ยก-มา-วาง, ถู-ถู-ถู-ถู, จับ-ยก-มา-เช็ด-เช็ด, จับ-ยก-ไป</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบายบท			
	<p>สะอาด เช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p> <p>14. เช็ดขาข้าง ไกล่ตัวเลื่อนผ้าห่ม มาไว้กึ่งกลางและคลุมผ้าปิดรอบต้นขาและบริเวณฝีเย็บไว้ให้มิดชิด รongผ้าเช็ดตัวได้ขา ใช้ผ้าชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดและฟอกสบู่ บริเวณขาถึงสะโพก ขาหนีบให้สะอาด เช็ดให้แห้งแล้วย้ายมาเช็ดขาข้าง ไกล่ตัวด้วยวิธีเดียวกัน</p> <p>15. แขน้เท้าทั้งสองข้างในอ่างน้ำ ฟอกและล้างชอกนิ้ว เล็บสั้นเท้าให้สะอาด เช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p>	<p>ขวา-ซ้าย-ขวา...</p> <p>14. จับ-ยก-ไป-วาง, จับ-ยก-ลง-วาง, จับ-ยก-มา-วาง กำหนดเมื่อเลื่อนตำแหน่งผ้าห่มมากึ่งกลาง จับ-สอด-สอด-ถึง กำหนดเมื่อคลุมผ้าปิดรอบต้นขาและบริเวณฝีเย็บ จับ-ขยำ-ขยำ-บิด-ถู-ถู-ถู, จับ-ยก-มา-เช็ด-หนอ</p> <p>15. กำหนดเช่นเดียวกับการแช่มือ ในข้อ 13</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบาย			
	<p>16. เดินกลับไปด้านตรงข้ามโต๊ะข้างเตียง และผ้าปูที่นอนออกจากใต้ที่นอน พลิกตะแคงตัวผู้ป่วยเข้าตัวพยาบาล แล้วเดินกลับมาโต๊ะข้างเตียง พร้อมกับเลาะผ้าปูที่นอนออกจากใต้ที่นอน</p>	<p>16. ขวา-ซ้าย-ขวา กำหนดจนถึงด้านตรงข้าม จับ-ขยับ-ดึง-ถึง-ปล่อย กำหนดเมื่อเลาะผ้าปูที่นอนออก จับ-พลิก-มา-หนอ กำหนดเมื่อพลิกผู้ป่วย</p>			
	<p>17. วางผ้าเช็ดตัวชิดหลังผู้ป่วยใช้ผ้าถูตัวชุ่มน้ำพอหมาด เช็ดและฟอกสบู่ให้สะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง ทาหลังด้วยแอลกอฮอล์ 25% ทาแป้ง เริ่มทำการนวดและถูหลัง สวมเสื้อแขนข้างเดียวไว้ก่อน ม้วนชายเสื้ออีกด้านหนึ่งไว้ใต้หลังผู้ป่วย</p>	<p>17. จับ-ยก-ไป-วาง, จับ-ขยำ-ขยำ-บิด, จับ-มา-ถู-ถู-ถู, จับ-ยก-ไป-วาง-เช็ด, จับ-หมุน-หมุน-ยก-ลง-วาง กำหนดเมื่อเปิดขวดแอลกอฮอล์ จับ-ยก-มา-เท, ยก-ไป-วาง-บิด-หนอ, ยก-มา-ถู-ถู เมื่อสวมเสื้อกำหนดว่า จับ-ยก-มา-ใส่</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอิริยาบถ			
	<p>18. ทำเตี๋ยงให้เสีร็จทีละด้าน พลิกผู้ป่วยนอนหงาย ทาแบ่งใบหน้า หน้าอก รักแร้ สวมเสื้อและผ้าถุง ให้เรียบร้อย</p> <p>19. วางผ้าเช็ดตัวใต้ศีรษะผู้ป่วย หัวผมิให้เรียบร้อย</p> <p>20. พลิกตะแคงตัวผู้ป่วยนอนที่นอน ด้านที่ปูไว้แล้ว และเดินไปทำเตี๋ยง</p>	<p>ยก-วาง-ลง-นอน</p> <p>18. กำหนดขณะทำเตี๋ยงว่า จับ-ชยับ-ดึง-ถึง-ปล่อย เช่นนี้เรื่อยไป จนเสีร็จ เมื่อทาแบ่งกำหนดว่ายก-มา-เท-ถู-ถู-ยก-ไป-ถู-ถู</p> <p>19. จับ-ยก-ไป-วาง กำหนดเมื่อวางผ้าเช็ดตัว ยก-ลง-วาง กำหนดเมื่อจับศีรษะผู้ป่วยยกขึ้นและวางลงบนผ้า จับ-ยก-ไป-ถึง-ลง-ลง-ลง-ถึง-ปล่อย-นอน กำหนดเมื่อหัวผมลง คือกิริยาที่มือเคลื่อนลงมาช้า ๆ</p> <p>20. กำหนดเช่นเดียวกับข้อ 16</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบายบท			
	<p>อีกด้านให้เรียบร้อย</p> <p>21. จัดผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่สบาย</p> <p>22. นำเครื่องใช้ไปทำความสะอาด และเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย</p> <p>23. ทำความสะอาดแก้วน้ำ ชวดน้ำ โต้ะข้างเตียง ให้เรียบร้อย</p> <p>24. เขียนบันทึกอาการผู้ป่วยลงในสมุดบันทึกของพยาบาล (Nurse's note)</p>	<p>21. กำหนดเช่นเดียวกับข้อ 16</p> <p>22. ยก-ไป-จับ, ยก-ไป-วาง</p> <p>23. ยก-ไป-จับ-ถู-ถู-ถู-ยก-ลง-วาง</p> <p>24. เห็นหนอ-คิด-ตั้งใจหนอ-เขียนหนอ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาแสดง ความคิดเห็น และความรู้สึก เกี่ยวกับการ ใช้หลักธรรม ในการอาน้ำ ผู้ป่วยได้</p>	<p><u>หมายเหตุ</u> กรณีที่นักศึกษาจำขั้นตอนไม่ได้ และกำลังนึกอยู่ให้กำหนดอริยาบถ ว่า คิดหนอ พากเพียรหนอ ตั้งใจหนอ เพื่อให้การกำหนดอริยาบถเป็น ไปอย่างต่อเนื่อง ตามกิริยาอาการที่เกิดขึ้นจริง ๆ</p> <p><u>สรุป</u> การเรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการอาน้ำให้ผู้ป่วยโดยใช้หลัก ทางพุทธศาสนาควบคู่ไปกับการพัฒนาจิต ในการให้การพยาบาลผู้ป่วยนั้น ย่อมก่อให้เกิดความสุขใจ ความพอใจทั้งผู้ให้การพยาบาลและผู้ได้รับ การพยาบาล การกำหนดอริยาบถขณะให้การพยาบาลนั้น จะทำให้ พยาบาลทำงานด้วยความมีสติ การปฏิบัติพยาบาลเป็นไปด้วยความอ่อน โยน ก่อให้เกิดความประทับใจและความมั่นใจกับผู้ป่วย ส่งผลให้อาการ ที่เป็นอยู่ของผู้ป่วยหายเร็วขึ้น</p>	<p>-ครูเปิดโอกาสให้ นศ. แสดงความคิด เห็นความรู้สึกเกี่ยว กับการใช้หลักธรรม ในการอาน้ำผู้ป่วย การกำหนดอริยาบถ ว่าเกิดผลอย่างไร</p>	<p>-แผ่นใส</p>	<p>-นศ. สามารถ อธิบายความรู้ สึกแสดงความ คิดเห็นเกี่ยว กับการใช้การ กำหนดอริยาบถ ในการอาน้ำ ผู้ป่วยให้ทุกคน</p>

แผนการสอน (กลุ่มทดลอง)

แผนการสอนวิชา

แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 (พ.ย.101)

เรื่อง

การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต : การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

สถานที่สอน

อาคารเรียนชั้น 3

ผู้สอน

นางสาวปัทมา ผ่องศิริ

วัตถุประสงค์การสอน นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วย ในการดูแลสุขภาพความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้อย่างเหมาะสม
2. อธิบายการประเมินสภาพผู้ป่วย และให้การพยาบาลเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้ถูกต้อง
3. อธิบายความรู้ทางการพยาบาลประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
4. อธิบายการประยุกต์การพัฒนาจิตเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก
5. นำทักษะความรู้ที่ได้รับจากการพัฒนาจิตมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

บันทึกการสอนเรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิต : การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>บทนำ</u></p> <p>มีคำกล่าวที่ว่า ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ หลายคนควรตระหนักในเรื่องนี้ แต่ความรักของผู้ที่ปฏิบัติธรรมร่วมกับการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นความรักในรูปของความเมตตา ปราศจากจะให้ทุกคนพันทุกข์ เป็นผู้รัก เป็น รู้จักรักและเป็นผู้ถูกรักที่ดี รักเป็นคือรู้ว่าจะรักชีวิตของตัวเองอย่างไร รักเพื่อนมนุษย์อย่างไรไม่ให้ตนเองเดือดร้อน การรู้จักรักคือ รู้จักทำบุญให้กับตนเองและดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท การเป็นผู้ถูกรักที่ดีคือมีเมตตากับทุกคนที่เรารู้จัก ไม่เลือกปฏิบัติ</p> <p>งานของพยาบาลเป็นงานมีโอกาสทำบุญให้กับตนเองอยู่แล้วในชีวิตประจำวันและมีความเมตตาเป็นคุณลักษณะของพยาบาล แต่มีงานหลายอย่างที่พยาบาลมักหลีกเลี่ยง ละเลยปล่อยให้เกิดความรับผิดชอบของผู้ป่วยหรือญาติ เนื่องจากเห็นว่างานพยาบาลในส่วนนี้เป็นเรื่องน่ารังเกียจ หรือมีความอายซึ่งกันและกัน แต่ผลก็คือก่อให้เกิดความทุกข์กับตัวผู้ป่วยได้เช่น การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ปกติ</p>	<p>-ครูกล่าวทักทาย นักศึกษา และกล่าว บทนำเข้าสู่บทเรียน</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอก ความหมาย ของการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ ถูกต้อง</p>	<p>บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์มักจะอบหรืออับชื้นเสมอ จึงเป็นที่สำหรับแบคทีเรีย เจริญเติบโต การที่ผู้ป่วยต้องสวนคาสายปัสสาวะไว้ เชื้อโรคจะสามารถ เข้าถึงกระเพาะปัสสาวะได้ หรือถ้าจุลินทรีย์จากลำไส้ออกมาทาง อุจจาระเข้าไปในช่องคลอดหรือทางเดินปัสสาวะ อาจเกิดการติดเชื้อ ได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมานกับผู้ป่วยทั้งสิ้น พยาบาลจึงควรเป็นผู้ให้การดูแลในส่วนนี้ โดยอาศัยความรักควบคู่กับ การปฏิบัติธรรมเป็นพื้นฐาน</p> <p><u>ความหมาย</u> การทำทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก หมายถึงการทำความ สะอาดบริเวณ vulva รวมทั้งฝีเย็บในผู้ป่วยหญิง และหมายถึงการทำ ความสะอาดบริเวณองคชาติ (Penis) และลูกอั้นทะ (Scrotum) ใน ผู้ป่วยชาย</p>	<p>- ครูซักถามนักศึกษา เกี่ยวกับส่วนประกอบ ของอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกของเพศหญิง และเพศชาย</p> <p>- ครูบอกความหมาย ของการทำความสะอาด สะอาดอวัยวะสืบพันธุ์</p>	<p>- รูปภาพแสดง อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกทั้งเพศ หญิง และเพศ ชาย</p>	<p>- จากคำบอก ของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาออก จุดประสงค์ ของการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ ถูกต้อง</p>	<p><u>จุดประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กำจัดกลิ่น และสิ่งที่ขับออกมา 2. ป้องกัน และลดการติดเชื้อ 3. ให้ผู้ป่วยได้รับความสุขสบาย 4. ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก หลังปัสสาวะ หรืออุจจาระและก่อนอาบน้ำ ให้ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ 	<p>ภายนอก - นักศึกษาบอกความ หมายของการทำ ความสะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</p> <p>- ครูซักถามนักศึกษา เรื่องจุดประสงค์ของ การรักษาความ สะอาดบริเวณอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</p> <p>- ครูอธิบายเพิ่มเติม ในส่วนที่นักศึกษาไม่ ได้บอกหรือไม่ครบ</p>	<p>- แผ่นใส เขียน วัตถุประสงค์ ของการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอก</p>	<p>- นักศึกษาตอบ ความหมายของ การทำ ความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก ได้ถูกต้อง</p> <p>- จากคำตอบ ของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา สามารถจัด เตรียมเครื่อง ใช้ในการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ถูก ต้องเหมาะสม กับสภาพผู้ป่วย</p>	<p><u>เครื่องใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ถาดสำหรับบรรจุของใช้ต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 เข็ยกใส่น้ำสะอาดขนาด 500 มิลลิลิตร 1.2 ปากคีบไม่มีเขี้ยว 1 อัน 1.3 ถ้วยใส่สบู่ หรือน้ำยา Savlon 1:100 1.4 สำลีสะอาด 1.5 กระดาษชำระ 1.6 ถุงกระดาษ หรือถุงพลาสติก วางในซามรูปไต 1 รูป 2. ถู่มือสะอาด 1-2 คู่ 3. หม้อนอน (Bed pan) 	<p>คลุมเนื้อหา</p> <p>-ครูให้นักศึกษาจัด เตรียมเครื่องใช้ใน การรักษาความ สะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกของผู้ป่วย ด้วยตัวเอง</p>	<p>-เครื่องใช้ใน การทำ ความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก ตามเนื้อหา จำนวน 1 ชุด</p>	<p>-จากความ สนใจของ นักศึกษา -จากการสังเกต การจัดเตรียม เครื่องมือของ นักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
-นักศึกษาปฏิบัติ การพยาบาล การดูแลรักษา ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ อย่างถูกต้อง	<u>วิธีปฏิบัติ</u>		-ครูซักถามนักศึกษา ถึงความรู้ที่ได้รับ เรื่องการรักษาความ สะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกในครั้งก่อน -สุมนักศึกษา 2 คน สาธิตการคลุมผ้าตาม ที่ได้เรียนมา -นักศึกษาอธิบายการ รักษาความสะอาด บริเวณอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก -ครูอธิบายสรุปอีก ครั้งกรณีนักศึกษาตอบ ไม่ครบคลุม	-แผ่นใสเขียน แสดงวิธีการ เช็ควิว อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกด้วย สำลี -เตียงผู้ป่วย -ผ้าคลุม -เครื่องใช้ใน การทำความสะอาด สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก -ม่าน	-จากความ สนใจของ นักศึกษา -จากการสาธิต ของนักศึกษา -จากการปฏิบัติ พยาบาลการดูแล รักษาความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก ให้กับผู้ป่วย
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<u>วิธีเตรียม</u> 1. ล้างมือให้สะอาด เตรียมของ ใช้ให้พร้อม ยกไปที่เตียงผู้ป่วยและ อธิบายให้ผู้ป่วยทราบถึงจุดประสงค์ และวิธีการทำอย่างย่อ ๆ 2. ก้มม่าน ปิดตาให้ผู้ป่วยจัดผู้ป่วย ให้อยู่ในท่านอนหงายชันเข้า (dorsal recumbent position) 3. ท้มผ้าให้ พร้อมกับดึงผ้าถุงขึ้น ไปบนเอวหรือดึงกางเกงลงมาที่	1. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจและให้ ความร่วมมือในการทำ 2. เพื่อป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วย โดยไม่จำเป็น 3. เพื่อป้องกันการเปิดเผยบาง ส่วนของร่างกายโดยไม่จำเป็นและ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p data-bbox="563 468 663 509">วิธีปฏิบัติ</p> <p data-bbox="421 591 810 751">ปลายเท้า ถ้ากรณีอาบน้ำให้ผู้ป่วย ด้วย ให้ถอดออกหมด คลุมผ้าและ เห็นชายผ้าให้เรียบร้อย</p> <p data-bbox="421 776 810 945">4. สอดหมอนอนเข้าที่ใต้กันผู้ป่วย และยกถาดเครื่องมือวางไว้ตรง หว่างขาผู้ป่วย</p> <p data-bbox="421 967 810 1136">5. หยิบชามรูปไตซึ่งมีถุงกระดาษ อยู่วางไว้ที่เตียง ใกล้หมอนอน <u>วิธีทำ</u> สำหรับผู้ป่วยหญิง</p> <p data-bbox="421 1158 810 1312">1. ล้างมือให้สะอาด ใช้ข้อศอก เปิดมมผ้าตรงหว่างขาชั้น สวมถุง มือให้เรียบร้อย</p>	<p data-bbox="1000 478 1078 520">เหตุผล</p> <p data-bbox="834 591 1236 699">เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นสุขสบาย ระหว่งให้การพยาบาล</p> <p data-bbox="834 776 1236 883">4. เพื่อความสะดวกในการให้การ พยาบาล</p> <p data-bbox="834 967 1236 1013">5. เพื่อทั้งสำลีที่ใช้แล้วได้สะดวก</p> <p data-bbox="834 1158 1236 1265">1. เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่มีอัตร าถึง universal precaution</p>	<p data-bbox="1249 478 1489 632">-ครูเปิดโอกาสให้ นักศึกษาซักถามปัญหา ที่สงสัย</p> <p data-bbox="1249 659 1489 890">-ครูให้นักศึกษาฝึก การคลุมผ้าโดย นักศึกษาจับคู่สลับกัน เป็นพยาบาลและผู้ป่วย</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>2. ชำระด้วยน้ำธรรมดาก่อน โดยราดน้ำอย่างเบามือลงไปทั่วบริเวณขาหนีบ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ด้านบน</p> <p>3. ใช้ปากคีบคีบสำลีชุบน้ำสบู่หรือน้ำยา (ถ้าใส่ถุงมือ ไม่ต้องใช้ปากคีบ) เช็ดบริเวณ ดังต่อไปนี้</p> <p>สำลีก้อนที่ 1 เช็ดบริเวณหัวเข่าจากซ้ายไปขวา แล้วทั้งสำลีลงในถุงกระดาษที่อยู่ในซามรูปไตที่เตรียมไว้</p> <p>สำลีก้อนที่ 2 เช็ดแคมด้านไกลตัวจากบนลงด้านล่างจนถึง</p>	<p>2. เพื่อให้ผู้ปวยรู้สึกที่กำลังเริ่มทำการพยาบาลและทำให้สิ่งสกปรกหรือสิ่งที่ขับออกต่าง ๆ จะถูกชะล้างลงในหม้อนอน</p> <p>3. การเช็ดจะทำให้ กำจัดสิ่งสกปรกออกได้ง่าย การเช็ดจากด้านบนลงด้านล่าง เพื่อไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักเข้ามาสู่บริเวณปากช่องคลอด และรูเปิดของหลอดปัสสาวะ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ทวารหนัก ทั้งลำไส้ ลำไส้ก่อนที่ 3 เช็ดแคมด้าน ใกล้ตัวจากด้านบนลงด้านล่างจนถึง ทวารหนัก ทั้งลำไส้ ลำไส้ก่อนที่ 4 เช็ดตรงกลาง โดยเช็ดจากด้านบนลงด้านล่างจน ถึงทวารหนัก ทั้งลำไส้ ถ้ายังไม่สะอาดให้เริ่มต้นเช็ด ใหม่จนสะอาด</p> <p>4. ขี้ระดูด้วยน้ำสะอาดพร้อมกับใช้ ลำไส้ฟอก</p> <p>5. คีบลำไส้แห้ง เช็ดบริเวณขาหนีบ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และบริเวณ</p>	<p>4. เพื่อให้สะอาด ช่วยป้องกันและ ลดการติดเชื้อ</p> <p>5. เพื่อให้ผู้ป่วยสุขสบายไม่รำคาญ ความเปียกชื้น ลดการระคายเคือง</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>เปลี่ยนให้แห้งโดยใช้วิธีการเช็ดเช่นเดิม อาจใช้กระดาษชำระซับอวัยวะเพศ และทวารหนักให้แห้งทั้งกระดาษในถังที่เตรียมไว้</p> <p>6. เลื่อนถาดของใช้ออกวางไว้โต๊ะข้างเตียงและเลื่อนหมอนออกวางไว้ใต้เตียง คลุมผ้าให้มิดชิด จัดเสื่อและผ้าถุงให้เรียบร้อย เอาผ้าปิดตาออก ถ้าอาบน้ำให้ผู้ป่วยด้วย ก็ให้การพยาบาลต่อไป</p> <p>7. นำเครื่องใช้ล้างทำความสะอาดเก็บเข้าที่ และทำความสะอาดหมอนนอนด้วยการใช้น้ำยาฆ่า</p>	<p>และการเจริญของแบคทีเรีย</p> <p>6. เพื่อความสบายของผู้ป่วย</p> <p>7. เพื่อสะดวกในการให้การพยาบาลครั้งต่อไป</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>เช็ดและล้างให้สะอาด</p> <p>8. ล้างมือให้สะอาด</p> <p>9. เขียนบันทึกรายงาน</p> <p><u>วิธีทำ</u> สำหรับผู้ป่วยชาย</p> <p>1. ล้างมือให้สะอาด ใช้ข้อศอกเปิดมมผ้าตรงหว่างขาชั้นสวมถุงมือ</p> <p>2. มือข้างหนึ่งจับองคชาติและรูดหนังหุ้มปลายลง ราดน้ำให้ทั่วบริเวณองคชาติและหัวเหน่าทำด้วยความนุ่มนวล</p>	<p>8. เพื่อป้องกันการติดเชื้อ</p> <p>9. เพื่อประเมินอาการและความก้าวหน้าของการพยาบาลที่ได้รับช่วยในการวางแผนการพยาบาลขั้นต่อไป</p> <p>1. เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่มีค่านึงถึง universal precaution</p> <p>2. การทำด้วยความนุ่มนวลจะลดโอกาสเกิดการแข็งตัวขององคชาติน้ำคัตหลังที่อยู่ตรงหนังหุ้มปลายจะเป็นแหล่งสะสมจุลินทรีย์</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	3. ใช้ปากคีบจับลำไส้ชุน้ำสบู่ ฟอกจากปลายองคชาติ บริเวณรูเปิดท่อน้ำปัสสาวะก่อน โดยเช็ดวนเป็นวงกลมลงมาจนถึงหัวเหิน่า คือบริเวณหัวเหิน่า และขาหนีบให้ทั่วจนสะอาดควรทำอย่างเบามือ	3. การเช็ดบริเวณที่มีการปนเปื้อนน้อยไปหาส่วนที่มีการปนเปื้อนมาก เพื่อป้องกันจุลินทรีย์ เข้าสู่ท่อน้ำปัสสาวะ ถ้าเช็ดแรงสามารถก่อให้เกิดการแฉ่งตัวได้			
	4. ใช้ปากคีบจับลำไส้ชุน้ำสบู่ฟอกบริเวณทวารหนักจนสะอาดแล้วราดน้ำล้างบริเวณอวัยวะเพศจนถึงทวารหนักให้สะอาด	4. เพื่อความสะอาดและสุขสบาย			
	5. ชับน้ำบริเวณส่วนต่างๆ ให้แห้ง	5. เพื่อลดการระคายเคืองและการเจริญของแบคทีเรีย			
	6. รูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นมา	6. ถ้าหนังหุ้มปลายองคชาติรั้งอยู่			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>เปิดให้เรียนร้อย</p> <p>7. เลื่อนหมอนนอนออก แล้วตะแคงตัวผู้ป่วยใช้กระดาษซับบริเวณทวารหนักให้แห้ง</p> <p>8. จัดเสื้อผ้าและท่านอนในท่าที่สบายเอาผ้าปิดตาออก</p> <p>9. นำเครื่องใช้ทำความสะอาดและเก็บเข้าที่</p> <p>10. เขียนรายงานบันทึกลงในบันทึกของพยาบาล</p>	<p>ที่เดิมสามารถทำให้บวมและไม่สุขสบายได้</p> <p>7. ท่านอนตะแคงเพื่อประเมินการทำความสะอาดบริเวณทวารหนักและป้องกันการเกิดแผลกดทับ</p> <p>8. เพื่อความสบาย</p> <p>9. เพื่อความสะดวกในการให้การพยาบาลครั้งต่อไป</p> <p>10. เพื่อประเมินอาการและความก้าวหน้าของการพยาบาล ช่วยวางแผนการพยาบาลครั้งต่อไป</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล	
<p>-นักศึกษา ถ่ายโยงความ รู้เรื่องการ พัฒนาจิตไปสู่ การรักษา ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้</p>	<p><u>การประยุกต์การพัฒนาคิดมาใช้ในการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</u> นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีโอกาสทำบุญให้กับตนเองอยู่แล้วในชีวิต ประจำวันที่ทำให้การดูแลผู้ป่วยด้วยความเมตตา ดังนั้นนักศึกษาสามารถนำ หลักคำสอนของทางศาสนาในเรื่องของ เบญจฉันทมาปรับใช้ เป็นหลักยึด ควบคู่ไปกับการดูแลรักษาความสะอาด เพื่อความสบายของผู้ป่วยในที่ ซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคล <u>การโยงความรู้เรื่องการพัฒนาจิตเข้าสู่การดูแลรักษาความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</u></p>	<p>-ครูชวนชาร์ท เปรียบเทียบลักษณะ ทั่วไปกับลักษณะทาง เบญจฉันท -แบ่งกลุ่มนศ. 2 กลุ่ม ให้นศ. นำบัตรคำที่ เตรียมไว้มาวางใน ชาร์ทให้ตรงกัน</p>	<p>-ชาร์ทเปรียบเทียบ เทียบลักษณะ ทั่วไปกับ ลักษณะทาง เบญจฉันทของ นศ. -บัตรคำลักษณะ ทั่วไปของนศ.</p>	<p>-นศ. ถ่ายโยง ความรู้การ พัฒนาจิตไปสู่ การรักษา ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ อย่างถูกต้อง</p>	
	<p>ลักษณะทั่วไป</p>				<p>ลักษณะทาง เบญจฉันท</p>
	<p>1. นศ. พบสภาพหรือพยาธิสภาพ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้ป่วย 2. นศ. เกิดความสงสัยที่ผู้ป่วยมี</p>				<p>1. นศ. เห็นรูป กำหนดทันทีว่า "เห็นหนอ" 2. นศ. เกิด <u>เวทนา</u> กำหนดทันทีว่า</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล	
<p>-นักศึกษา ถ่ายโยงความ รู้เรื่องการ พัฒนาจิตไปสู่ การรักษา ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้</p>	<p><u>การประยุกต์การพัฒนาคิดมาใช้ในการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</u> นักศึกษายามบาลเป็นผู้มีโอกาสทำบุญให้กับตนเองอยู่แล้วในชีวิต ประจำวันที่ทำให้การดูแลผู้ป่วยด้วยความเมตตา ดังนั้นนักศึกษาสามารถนำ หลักคำสอนของทางศาสนาในเรื่องของ เบญจขันธ์มาปรับใช้ เป็นหลักยึด ควบคุมไปกับการดูแลรักษาความสะอาด เพื่อความสบายของผู้ป่วยในที่ ซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคล <u>การโยงความรู้เรื่องการพัฒนาจิตเข้าสู่การดูแลรักษาความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</u></p>	<p>-ครูแชนชาร์ท เปรียบเทียบลักษณะ ทั่วไปกับลักษณะทาง เบญจขันธ์ -แบ่งกลุ่มนศ. 2 กลุ่ม ให้นศ. นำบัตรคำที่ เตรียมไว้มาวางใน ชาร์ทให้ตรงกัน</p>	<p>-ชาร์ทเปรียบเทียบ เทียบลักษณะ ทั่วไปกับ ลักษณะทาง เบญจขันธ์ของ นศ. -บัตรคำลักษณะ ทั่วไปของนศ.</p>	<p>-นศ. ถ่ายโยง ความรู้การ พัฒนาจิตไปสู่ การรักษา ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ อย่างถูกต้อง</p>	
	<p>ลักษณะทั่วไป</p>				<p>ลักษณะทาง เบญจขันธ์</p>
	<p>1. นศ. พบสภาพหรือพยาธิสภาพ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้ป่วย</p>				<p>1. นศ. เห็นรูป กำหนดทันทีว่า "เห็นหนอ"</p>
	<p>2. นศ. เกิดความสงสัยที่ผู้ป่วยมี</p>				<p>2. นศ. เกิด<u>เวทนา</u> กำหนดทันทีว่า</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
อย่างถูกต้อง	ลักษณะทั่วไป	ลักษณะทางเบญจฉันท์	ระหว่างลักษณะทั่วไป	-บัตรคำลักษณะ	
	<p>สภาพอย่างนี้</p> <p>3. นศ. รู้ว่าจะต้องดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้กับผู้ป่วยเพื่อช่วยลดการดำเนินของโรค</p> <p>4. นศ. คิดเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ในการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</p> <p>5. นศ. ให้การดูแลผู้ป่วย ให้กำลังใจผู้ป่วย</p>	<p>"สงสารหนอ อยากช่วยหนอ"</p> <p>3. การจำได้หมายรู้ของนศ. เรียกว่า <u>สัญญา</u></p> <p>4. ความคิดถือว่าเป็นงานของจิต อีกอย่างในสิ่งอย่างนี้ซึ่งเรา เรียกว่า <u>สังขาร</u></p> <p>5. ขณะให้การดูแล นศ. รูปร่างที่เห็นทางตา รู้เสียงผู้ป่วยและนศ. ที่กำลังพูดคุยกัน รู้สัมผัสเมื่อได้ให้ให้การพยาบาลผู้ป่วย และรู้อารมณ์ในขณะนั้นว่ามีความรู้สึก</p>	<p>กับลักษณะทางเบญจ- ฉันท์ให้เสร็จภายใน เวลา 30 วินาที</p> <p>-ครูให้รางวัลนศ. กลุ่มที่วางบัตรคำ เสร็จก่อนด้วยการ ปรบมือ</p> <p>-ครูอธิบายสรุปให้นศ. ฟังอีกครั้ง</p>	<p>-บัตรคำลักษณะ ทางเบญจฉันท์ ของนศ.</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ลักษณะทั่วไป	ลักษณะทางเบญจฉันท์			
<p>- นักศึกษานำ ข้อมูลจริงจาก ผู้ป่วยช่วยใน การวางแผน การพยาบาล ในเรื่องการ รักษาความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</p>	<p>กรณีตัวอย่าง 1. <u>ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย</u> ผู้ป่วยหญิงอายุ 59 ปี สภาพสมรสหม้าย อาชีพค้าขาย ไม่ได้เรียน หนังสือมารับการรักษาที่รพ. ด้วยอาการที่เหนื่อยง่าย แพทย์บอกว่าเป็น ความดันโลหิตสูงและหัวใจโต เป็นมาประมาณ 1 ปี 7 วันก่อนมารพ. เหนื่อยมากนอนพักไม่ดีขึ้น 1 วันก่อนมารพ. เหนื่อย หอบมากจึงมาตรวจ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น Severe Aortic Regurgitation c Azotemia <u>ลักษณะผู้ป่วยเมื่อพบครั้งแรก</u></p>	<p>อย่างไรสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เรียก ว่า <u>วิญญาน</u></p>	<p>- ครูให้หนศ. อ่านทำ ความเข้าใจกับ ประวัติการเจ็บป่วย ของผู้ป่วยกรณี ตัวอย่าง - หนศ. 2 กลุ่มเติม ปรึกษาหารือและ อภิปรายการวาง แผนการพยาบาล ดังนี้</p>	<p>- แผ่นใสแสดง ประวัติการ เจ็บป่วย - แผ่นใส - แจกกรณี ตัวอย่างแก่ นักศึกษาเป็น รายคน</p>	<p>- หนศ. วางแผน การพยาบาล ในเรื่องการ รักษาความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภาย นอกได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
ได้อย่างเหมาะสม	<p>ใส่สายสวนปัสสาวะพร้อมถุงคาไว้ ปัสสาวะมีตะกอนสีเหลือง เข้ม พบลิ้มเลือด 1 ก้อนเล็กในสายสวนปัสสาวะ ปวดตรงบริเวณที่คาสายสวนไว้ $T=37.5^{\circ}\text{C}$, $P=110/\text{min}$, $R=28/\text{min}$, $BP=80/40\text{ mmHg}$.</p> <p><u>ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต</u></p> <p>10 ปีก่อนมารพ. ปวดฟัน เหงือกเป็นหนอง คอวม มารับการรักษาที่รพ. แพทย์ผ่าคอเอาหนองออก ฟันผุบ่อย รับการถอนที่รพ. ทุกครั้ง ปฏิเสธการแพ้ยาและอาหาร</p> <p>2. <u>การประเมินการได้รับออกซิเจนและการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย</u> $R=28$ ครั้ง/นาที, $P=110$ ครั้ง/นาที, $T=37.5^{\circ}\text{C}$ ผิวหน้าซีด ปลายมือปลายเท้า ซีด เขียวเล็กน้อย ลักษณะผิวหนังบวม กดบวม</p> <p>3. <u>การรับรู้และการดูแลสุขภาพ</u> ไม่ทราบว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยครั้งนี้ แต่รู้สึกจะทำอะไรแล้วเหนื่อยง่าย ถ้าเจ็บป่วยจะรับการรักษาที่คลินิกหรือรพ.</p> <p>4. <u>โภชนาการ</u> ปกติรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ขณะนี้รู้สึกเบื่ออาหาร มีปัญหาเรื่องการเคี้ยว เหลือฟัน 7 ซี่</p>	<p>1. Nursing Assessment/ Diagnosis</p> <p>2. Nursing Goal</p> <p>3. Nursing Intervention</p> <p>4. Nursing Evaluation</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>5. การชั่งถ่าย ถ่ายอุจจาระวันละครั้ง ปีส่วะ 5-6 ครั้ง</p> <p>6. การออกกำลังกาย-การปฏิบัติกิจวัตร ไม่ได้ออกเป็นท่าทาง ตอนขายหมู ยกเนื้อหมูเป็นก้อน ๆ การปฏิบัติกิจวัตรขณะนี้ทำไม่ได้สะดวก</p> <p>7. การพักผ่อน-งานอดิเรก พักผ่อนวันละ 1-2 ช.ม. นอนวันเสาร์ 6 ช.ม. งานอดิเรกคือปลูกต้นไม้</p> <p>8. สติปัญญา-การเรียนรู้ เกี่ยวกับความจำ มักลืมง่าย การรับรู้ปกติ</p> <p>9. การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตนเองเป็นคนใจเย็น ไม่ชอบทะเลาะกับใคร ถ้าโกรธจะเงี้ยว ตอนนี้กังวลว่า เมื่อไทร์หมอจะผ่าตัด อยากกลับบ้าน</p> <p>10. บทบาทหน้าที่-ความสัมพันธ์ในครอบครัว-ชุมชน-สังคม ผู้ป่วยจะช่วยเลี้ยงหลาน เมื่อกลับมาจากโรงเรียน เมื่อเจ็บป่วยบุตรสาวจะต้องไปรับเอง กับเพื่อนในตลาดก็ชอบพอกันดี</p> <p>11. เรื่องเกี่ยวกับเพศ-ระบบสืบพันธุ์ หมดประจำเดือนได้ 10 กว่าปี สามีขณะนั้นเสียชีวิตแล้ว</p> <p>12. การปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด เรื่องที่เครียดคือโรคที่ตนกำลังเป็นอยู่ แก้ไขความเครียดโดยบนหลวงพ่อบุชขอให้หายจะถวายลิเก</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>13. ศาสนา-ความเชื่อ-ค่านิยม นับถือศาสนาพุทธ เรื่องบนบานบุตรสาว แนะนำให้ลองทำ คิดว่าศาสนามีความสำคัญต่อชีวิต คือทำให้ใจเย็น <u>การตรวจร่างกาย</u></p> <p>ผิวหนังลักษณะแห้ง สีซีด บวม ปลายมือ ปลายเท้า เล็บเขียวเล็ก น้อย หัวใจเสียวผิดปกติ Water hammer pulse +ve การขับถ่าย ปัสสาวะออกน้อย Intake 900 cc. Output 250 cc. Retain Foley's Cath ไว้ไม่สะดวกในการทำควมสะอาดร่างกายและ อวัยวะสืบพันธุ์</p> <p><u>ผลการตรวจทางห้องทดลอง</u></p> <p><u>Blood</u></p> <p>Hgb 7.0 gm/dl aniso-poikilo 1⁺ Hct 21.1 % BUN 33 mg/dl Hypochromia 1⁺ Cr. 4.2 mg/dl</p> <p><u>Urine</u></p> <p>Sp.gr. 1.020 pH 7 protien 2⁺</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>RBC. 20-30 /LPF Cast Hyalin 10-15</p> <p>ภายหลังการรวบรวมข้อมูลและประเมินอาการแล้ว ได้ทำการวินิจฉัยพยาบาลดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอจากการทำงานของหัวใจล้มเหลว 2. เกิดอันตรายต่อไตจากการมีเลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง 3. ปริมาณเลือดไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายจากภาวะทุพโภชนาการ 4. เสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ จากการระคายเคืองสายสวนปัสสาวะที่สวนคาไว้ 5. มีความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและการจำกัดกิจกรรม 6. เสี่ยงต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหารจากความวิตกกังวลสูงและรับประทานอาหารได้น้อย <p>แต่ในกรณีนี้จะเลือกมาเพียง 1 หัวข้อการวินิจฉัยการพยาบาลเท่านั้น</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>แผนการพยาบาลผู้ป่วยในเรื่องการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอก</p> <p><u>Nursing Assessment/Diagnosis :-</u></p> <p>1. เสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ จากการระคายเคือง สายสวนปัสสาวะที่สวนคาไว้</p> <p>S:ปวดตรงบริเวณที่ถ่ายปัสสาวะ ที่คาสายไว้</p> <p>O:พบลิ้มเลือดสีแดงคล้ำ 1 ก่อนเลิกในสายสวนปัสสาวะ ปัสสาวะมี ตะกอนสีเหลืองเข้ม T=39.5 °C</p> <p><u>Nursing Goal :-</u></p> <p>1. ไม่มีการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ</p> <p><u>เกณฑ์การประเมินผล</u></p> <p>-ไม่มีอาการแสดงของการติดเชื้อ เช่น ปวดขัด ปวดแสบบริเวณ Urethra หรือมีไข้</p> <p>-ปัสสาวะสีใส ไม่มีตะกอน ไม่มีลิ้มเลือด</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>Nursing Intervention :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Flushing of vulva ให้ทุกครึ่งหลังถ่ายอุจจาระ -ป้องกันการเคลื่อนไหวยของ Catheter โดยติดพลาสติกไว้ -ทำ Milking tube บริเวณ Catheter และสาย urine bag -observe ลักษณะของ urine ที่ออกมา <p><u>Nursing Evaluation :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ผู้ป่วยไม่รู้สึกปวด หรือแสบขัดบริเวณ urethra -ปัสสาวะสีเหลืองใส ไม่มีตะกอน -ผู้ป่วยไม่มีไข้ <p>ก่อนปฏิบัติการพยาบาลตามขั้นตอนต่าง ๆ นศ.ควรกำหนดจิตใจของตนดังนี้</p> <p>"ผู้ป่วยรายนี้ มีสายสวนปัสสาวะคาอยู่ คงจะเจ็บปวดทรมานไม่สุขสบาย และยังมีอาการหอบอีกด้วย เรามีความสงสารผู้ป่วยมากต้องการให้ผู้ป่วยพ้นทุกข์ เราจะช่วยทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ให้ด้วยความเมตตาหวังให้ผู้ป่วยพ้นทุกข์และมีความสุขสบาย เราตั้งใจดูแลผู้ป่วย</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษานำ การกำหนด อิริยาบถใหญ่ และย่อย มาประยุกต์ใช้ ในการดูแล รักษาความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภาย นอกของผู้ป่วย ได้อย่าง เหมาะสม</p>	<p>อย่างดีที่สุด วิธีปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถเพื่อทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</p>		<p>- ครูซักถามนศ. ถึง ความรู้ที่ได้รับเรื่อง การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์</p>	<p>- แผ่นใสเขียน แสดงวิธีการ เช็ดบริเวณ อวัยวะสืบพันธุ์</p>	<p>- จากความ สนใจของนศ. - จากการสาธิต ของนศ.</p>
	<p>วิธีปฏิบัติ</p>	<p>การกำหนดอิริยาบถ</p>	<p>ภายนอกในครั้งก่อน - ครูทบทวนนศ. เรื่อง การคลุมผ้าให้ผู้ป่วย พร้อมกับสวมตัวอย่าง นศ. จำนวน 2 คนขึ้น สาธิต</p>	<p>ภายนอกด้วย สำลี - เตียงผู้ป่วย - ผ้าคลุม</p>	<p>- เครื่องใช้ใน การทำความสะอาด สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</p>
	<p>วิธีเตรียม 1. ล้างมือให้สะอาด เตรียมของ ใช้ให้พร้อม ยกไปที่เตียงผู้ป่วยและ อธิบายให้ผู้ป่วยทราบถึงจุดประสงค์ และวิธีการทำอย่างย่อ ๆ 2. ก้มมาน ปิดตาให้ผู้ป่วยจัดผู้ป่วย ให้อยู่ในท่านอนหงายชันเข่า (dorsal recumbent position)</p>	<p>1. เปิด-ถู-ถู-ถู-หอน กำหนดเมื่อ ล้างมือ ยก-ไป-จับ-ยก-มา-วาง กำหนดเมื่อเตรียมอุปกรณ์ คิดหอน- พูดหอน กำหนดเมื่ออธิบาย วัตถุประสงค์ 2. จับ-ลาก-ลาก-หยุด กำหนดเมื่อ ก้มมาน จับ-ยก-ไป-วาง-จับ-ยก- มา-วาง-สอด-หอน กำหนดเมื่อใช้ ผ้าปิดตาให้ผู้ป่วย</p>	<p>- ครูให้นศ. ฝึกการ คลุมผ้าโดยนศ. จับคู่ สลับกันเป็นพยาบาล และผู้ป่วยพร้อมกับ</p>	<p>นศ. จำนวน 2 คนขึ้น - เครื่องใช้ใน การทำความสะอาด สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก - ม่าน - หุ่นประกอบ</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>3. ห่มผ้าให้พร้อมกับดึงผ้าถุงขึ้นไปบนเอวหรือดึงกางเกงลงมาที่ปลายเท้า กรณีอาบน้ำให้ผู้ป่วยด้วย ให้ถอดออกหมด คลุมผ้าและเห็นบชายผ้าให้เรียบร้อย</p> <p>4. สอดหมอนอนเข้าที่ใต้ทวารหนักผู้ป่วยและยกก้นเครื่องมือวางไว้ตรงหว่างขาผู้ป่วย</p>	<p>3. จับ-ยก-มา-วาง, จับ-ชยับ-ดึง-ดึง-ถึง-ปล่อย</p> <p>4. เห็นหนอ-ย่อ-ลง-ลง-ลง-จับ-ลุก-ลุก-ตั้ง-ตรงหนอ-ยก-ไป-วาง</p> <p>เห็น คือ ตามองเห็นหมอนอน</p> <p>ย่อ คือ ออการย่อเข้าลงไป</p> <p>ลง คือ ลักษณะของลำตัวที่กำลังเคลื่อนลงไปตามการย่อ</p> <p>ลุก คือ ลักษณะของลำตัวที่เคลื่อนขึ้นมา</p>	<p>กำหนดอิริยาบถด้วยการออกเสียงให้ครูฟัง</p> <p>-นศ. สาธิตการทำ</p> <p>ความสะอาดด้วยวิธีสืบพันธุ์ภายนอกกับหุ่นประกอบการ</p> <p>เรียนการสอน โดยกำหนดอิริยาบถด้วยการออกเสียง</p> <p>-ครูให้นศ. เขียนแบบประเมินความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>การเรียนการสอน</p> <p>-จากการเขียนแบบประเมินความรู้สึกของตนเอง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดวิธีการ			
	<p>5. หยิบชามรูปไตซึ่งมีถุงกระดากอยู่วางไว้ที่เตียงใกล้หมอนนอน</p> <p><u>วิธีทำ</u> สำหรับผู้ป่วยหญิง</p> <p>1. ล้างมือให้สะอาด ใช้ข้อศอกเปิดมมผ้าตรงหว่างขาชั้น กรณีที่ผู้ป่วยมีสิ่งที่ขับออกมาหรือมีการติดเชื้ให้สวมถุงมือ</p> <p>2. ชำระด้วยน้ำธรรมดา ก่อน โดยราดน้ำอย่างเบา มือไปที่บริเวณขาหนีบและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ด้านบน</p>	<p>ตั้ง คือ ลักษณะของลำตัวที่ตั้งตรง</p> <p>5. จับ-ยก-ไป-วาง-ถึง-ปล่อย</p> <p>1. ถึง-เปิด-หนอ</p> <p>ถึง คือ ข้อศอกสัมผัสกับมมผ้าตรงหว่างขา</p> <p>เปิด คือ การใช้ข้อศอกกดลงผ้าคลุมตรงหว่างขาชั้นไป</p> <p>ถ้าสวมถุงมือให้กำหนดกริยาที่เกิดขึ้น</p> <p>2. จับ-ยก-ไป-ราด-ราด-ราด</p> <p>ราด คือ การเทน้ำลงอย่างเบา มือ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบายถ			
	<p>3. ใช้ปากคืบสำลีชุบน้ำสบู่หรือน้ำยา (ถ้าใส่ถุงมือไม่ต้องใช้ปากคืบ) เช็ดบริเวณดังต่อไปนี้</p> <p>สำลีก้อนที่ 1 เช็ดบริเวณหัว หน้าจากซ้ายไปขวา แล้วทั้งสำลีลงในถุงกระดาษที่อยู่ในซามรูปใบไม้ที่เตรียมไว้</p> <p>สำลีก้อนที่ 2 เช็ดแคมด้าน ไกลตัวจากบนลงด้านล่างจนถึง ทวารหนัก ทั้งสำลี</p> <p>สำลีก้อนที่ 3 เช็ดแคมด้าน ไกลตัวจากด้านบนลงด้านล่างจนถึง ทวารหนักทั้งสำลี</p>	<p>3. กต-กต-กต</p> <p>กต คือใช้ปากคืบกตสำลีชุบน้ำสบู่หรือน้ำยา</p> <p>คืบ-ยก-ไป-วาง-ถึง-เช็ด-เช็ด-ถึง-ปล่อย-ลง-วาง</p> <p>ถึงครั้งแรก คือสำลีสัมผัสกับบริเวณ Mons pubis</p> <p>ถึงครั้งหลัง คือสำลีสัมผัสบริเวณ Anus ผู้ป่วย</p> <p>ลง คือการลดมือที่ถือปากคืบลงวาง ในถ้วยสำลีชุบน้ำยาหรือน้ำสบู่</p> <p>กำหนดเช่นนี้จนกระทั่งใช้สำลีทำ ความสะอาดเสร็จ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอธิบาย			
	<p>ลำลึกก่อนที่ 4 ใช้ตรงกลาง โดยใช้ดจากด้านบนลงด้านล่างจนถึงทวารหนัก ทั้งลำลึก</p> <p>ถ้ายังไม่สะอาดให้เริ่มต้นใช้ใหม่จนสะอาด</p> <p>ผู้ป่วยรายนี้สวมสายปัสสาวะคาไว้ ดังนั้นเมื่อใช้ดลำลึกก่อนที่ 3 แล้ว ลำลึกก่อนต่อไปจะใช้ดรอบสายสวนปัสสาวะก่อนแล้วจึงใช้ลำลึกก่อนสุดท้ายใช้ดตรงกลาง โดยใช้ดโดยใช้ดตรงกลางโดยใช้ดจากด้านบนลงด้านล่างจนถึงทวารหนัก</p>	<p>กำหนดตามอาการกิริยาจริงที่เกิดขึ้นขณะทำ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอริยาบถ			
	<p>4. ชำระด้วยน้ำสะอาดพร้อมกับใช้ สำลีฟอกให้สะอาด</p> <p>5. คีบสำลีแห้ง เช็ดบริเวณขาหนีบ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และบริเวณ ฝีเย็บให้แห้ง โดยใช้วิธีการเช็ดเช่น เดิม อาจใช้กระดาษชำระซับ อวัยวะเพศ และทวารหนักให้แห้ง ทั้งกระดาษในถังที่เตรียมไว้</p> <p>6. เลื่อนกางเกงให้ออกวางไว้ โต๊ะข้างเตียงและเลื่อนหมอนนอน ออกวางไว้ใต้เตียงคลุมผ้าให้มิดชิด จัดเสื้อและผ้าถุงให้เรียบร้อยจัดให้ นอนในท่าที่สบาย ถ้าอาบน้ำให้</p>	<p>4. จับ-ยก-มา-รอด, คีบ-ยก-ไป- ถู-ถู-ถู-หนอ</p> <p>5. คีบ-ยก-ไป-ซับ-ซับ-ซับ-ยก- ไป-ถึง-ปล่อย-หนอ</p> <p>6. จับ-ยก-มา-วาง กำหนดเมื่อ เลื่อนของให้ออก จับ-ยก-ลง-วาง กำหนดเมื่อเลื่อน หมอนนอน จับ-ขยับ-ดึง-ดึง-ถึง- ปล่อย กำหนดเมื่อจัดเสื้อผ้าและ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	การกำหนดอิริยาบถ			
	<p>ผู้ป่วยด้วย ก็ให้การพยาบาลต่อไป</p> <p>7. นำเครื่องใช้ล้างทำความสะอาด เก็บเข้าที่ และทำความสะอาดหมอนอนด้วยการแช่น้ำยาฆ่าเชื้อและล้างให้สะอาด</p> <p>8. ล้างมือให้สะอาด</p> <p>9. เขียนบันทึกรายงาน</p>	<p>ผ้าถูให้เรียบร้อย</p> <p>7. ยก-ไป-จับ-ยก-ไป-วาง</p> <p>8. กำหนดเช่นเดียวกับข้อ 1</p> <p>9. เห็นหนอ-ตั้งใจหนอ-เขียนหนอ</p>			
	<p>วิธีทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของผู้ป่วยชาย เมื่อมือข้างหนึ่งจับองคชาติและรูท่อน้ำหุ้มปลายลง กำหนดอิริยาบถว่า</p> <p>ยก-ไป-จับ-ตั้ง-ถึง-ปล่อย</p> <p>ตั้ง คือ ลักษณะของมือที่ตั้งบริเวณน้ำหุ้มปลาย (Prepuce) ลงมา</p> <p>ถึง คือ เมื่อน้ำหุ้มปลาย (Prepuce) ถูกดึงลงมาหมด</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-เพื่อสรุปให้นศ. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้กับผู้ป่วย</p>	<p>และเมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้วนศ. ต้องรูดหนังหุ้มปลายขึ้นมาให้เรียบร้อย การกำหนดอวัยวะก็เป็นเช่นเดียวกัน ส่วนขั้นตอนอื่น ๆ การกำหนดอวัยวะก็เป็นเช่นเดียวกับการรักษาความสะอาดในผู้ป่วยหญิง</p> <p><u>สรุป</u> การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่ง ผู้ป่วยมักอายไม่ยอมให้ทำ ดังนั้นบทบาทและท่าทีของพยาบาลจึงเป็นส่วนสำคัญ การพยาบาลที่ประกอบด้วยธรรมะ คือ มี การกำหนดรู้ในใจขณะให้การพยาบาล จะทำให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยความนุ่มนวล เป็นธรรมชาติ ทำให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจ และลดความกระตาคออายลงพร้อมกับให้ความร่วมมือในการพยาบาล ส่งผลให้ผู้ป่วยได้รับความสุขสบายและหายจากความเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น</p>	<p>-ครูเปิดโอกาสให้นศ. แสดงความคิดเห็น รู้สึกต่อการปฏิบัติ</p>	<p>-แผ่นใสสรุป การดูแลผู้ป่วย</p>	<p>-นศ. มีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกอย่างทั่วถึง</p>

แผนการสอน (กลุ่มควบคุม)

แผนการสอนวิชา แนวคิดพื้นฐาน และหลักการพยาบาล 1 (พ.ย.101)

เรื่อง การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล : การรักษาความสะอาดปากและฟัน

สถานที่สอน อาคารเรียนชั้น 3

ผู้สอน นางสาวปัทมา ผ่องศิริ

วัตถุประสงค์ของการสอน นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความรู้เรื่องการรักษาความสะอาดปากและฟันไปใช้กับผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
2. บอกวิธีประเมินความต้องการในเรื่องการรักษาความสะอาดปากและฟัน และสามารถให้การพยาบาลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
3. แสดงกระบวนการรักษาความสะอาดปากและฟันได้อย่างเหมาะสม

บันทึกการสอนเรื่อง การดูแลสุขภาพวัยชราส่วนบุคคล : การรักษาความสะอาดปากและฟัน

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา บอกความ หมายของ การดูแลสุขภาพ-</p>	<p><u>บทนำ</u> กิจวัตรประจำวันที่คุณต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ในขณะที่มีสุขภาพดีทั้ง ด้านร่างกาย และจิตใจ ที่นอกเหนือไปจากการรับประทานอาหาร การ พักผ่อน การออกกำลังกาย การขับถ่าย ก็คือสุขวิทยาส่วนบุคคล ซึ่ง บุคคลอาจจะมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปตามอิทธิพลของขนบธรรม- เนียม ประเพณี สังคม ครอบครัว และอุปนิสัยของแต่ละคน เมื่อบุคคล เกิดความเจ็บป่วยขึ้น จนไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันส่วนนี้ได้ พยาบาลจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญ ดังนั้นการดูแลสุขภาพที่ดี จึงต้อง เปลี่ยนแปลง ให้เหมาะกับสภาวะ ความต้องการ และความเหมาะสม ของแต่ละบุคคลด้วย</p> <p><u>ความหมาย</u> การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหมายถึง การดูแลสุขภาพของร่างกาย เพื่อช่วยป้องกันโรค และส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น</p> <p>1. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลสำหรับบุคคลที่ช่วยเหลือตนเองได้</p>	<p>-ครูกล่าวทักทาย นักศึกษาและกล่าวนำ เข้าสู่บทเรียน</p> <p>-ครูอธิบายความ หมายของการดูแล สุขภาพส่วนบุคคล</p>	<p>-แผ่นใส แสดง ความหมาย</p>	<p>-จากความ สนใจของ นักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>วิทยาลัย บุคคลได้ ถูกต้อง</p> <p>-นักศึกษา อธิบายความ สำคัญของ ปากและฟัน ได้อย่าง ถูกต้อง</p>	<p>บ้าง</p> <p>2. การดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลสำหรับบุคคลที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อย</p> <p>การดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลที่จะกล่าวถึงนี้ เป็นการดูแลสุขภาพวิทยาลัยส่วนบุคคลที่สำคัญ ๆ ดังนี้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การดูแลรักษาความสะอาดปากและฟัน 2. การดูแลรักษาความสะอาดผิวหนัง : การอาบน้ำ 3. การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก <p>1. <u>การดูแลรักษาความสะอาดปากและฟัน</u></p> <p>ปากเป็นอวัยวะส่วนต้นของช่องทางเดินอาหาร มีบทบาทสำคัญในการย่อยอาหารเป็นอันดับแรก ฟันมีหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อสะดวกแก่การย่อย ผู้ที่มีสุขภาพของปากและฟันดีจะมีผลต่อระบบการย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ก่อให้เกิดความประทับใจต่อผู้พบเห็น ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ ตลอดจนจนสร้างความมั่นใจ และภูมิใจแก่บุคคลนั้น ผู้ที่ละเลยไม่เอาใจใส่ดูแล</p>	<p>-สัมพันธ์อย่างนักศึกษา 1-2 คนอธิบายความ สำคัญของปากและฟัน</p>	<p>ของการ ดูแลสุขภาพ- วิทยาลัย บุคคล</p> <p>1.ภาพ อวัยวะใน ช่องปาก 2.ภาพปาก ที่มีสุข- อนามัยดี</p>	<p>-จากคำตอบ ของนักศึกษา สามารถตอบ ความหมายได้ ถูกต้อง</p> <p>-จากความสนใจของนักศึกษา -จากคำอธิบาย ของนักศึกษา สามารถอธิบาย ได้ครอบคลุม</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา อธิบายส่วนประกอบของปากและฟัน ได้ถูกต้อง</p>	<p>อวัยวะในช่องปาก ผลที่ตามมาคือเกิดโรคเหงือก ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น (Halitosis) เลือดออกตามไรฟัน เคี้ยวอาหารลำบาก</p> <p><u>ปาก</u> ปากของคนเราประกอบไปด้วยริมฝีปากบนและล่าง แก้มทั้งสองข้าง เพดานปาก ลิ้น ฟัน ทอนซิล ลิ้นไก่ และต่อมน้ำลาย ซึ่งต่อมน้ำลายจะขับน้ำลายที่มีฤทธิ์เป็นด่าง ทำให้อาหารอ่อนนุ่ม ช่วยในการบดเคี้ยวและกลืน</p> <p><u>ฟัน</u> ฟันเป็นโครงสร้างที่สำคัญที่สุดในปาก ฟันแต่ละซี่จะฝังอยู่ในโพรง (Alveola) ของกราม ซึ่งปกคลุมด้วย fibrous และ mucous membrane หนาๆ คือเหงือก ฟันซี่หนึ่งๆ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ รากฟัน ส่วนยอดที่ฟันเหงือก (Crown) และส่วนคอดที่อยู่ระหว่างรากฟันกับส่วนยอดเรียก คอฟัน</p> <p>ฟันมีส่วนประกอบดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ส่วนนอกสุดที่มองเห็นเป็นเงามัน หนาทึบและเป็นส่วนที่แข็งที่สุดเรียก enamel แต่จะสึกกร่อนได้ง่ายจากกรดทุกชนิด ส่วนนี้ถ้าเกิดการชำรุดแล้ว ไม่สามารถซ่อมแซมได้ 	<p>-ครูผู้สอนตัวอย่างนักศึกษา 2-3 คน อธิบาย ส่วนประกอบของปากและฟัน</p> <p>-ครูอธิบายส่วนประกอบของปากและฟันอีกครั้งกรณีที่นักศึกษาอธิบายไม่ครอบคลุมเนื้อหา</p>	<p>และไม่ได้</p> <p>-รูปภาพ แสดงส่วนประกอบของอวัยวะในช่องปาก</p> <p>-รูปภาพ แสดงส่วนประกอบของฟัน</p>	<p>เนื้อหา</p> <p>-จากความสนใจของนักศึกษา</p> <p>-จากคำอธิบายของนักศึกษา สามารถอธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา 100%</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>2. ส่วนนอกสุดของรากฟันไม่เรียบมัน เหมือน enamel เป็นส่วนที่ให้เหงือกเกาะเรียกว่า Cement</p> <p>3. ส่วนที่อยู่ใต้ Enamel และ Cement เรียกว่า Dentine เป็นบริเวณที่หลอดเลือดและเส้นประสาททอดผ่านเพื่อนำอาหารไปเลี้ยงฟันและรับความรู้สึก</p> <p>4. ในสุดของฟันเป็นเนื้อเยื่ออ่อน (Soft tissue) มีหลอดเลือดและประสาทฝังอยู่ เป็นส่วนที่ไวต่อการเจ็บปวด ถ้าหากฟันดูแลสุขภาพไปถึงส่วนนี้ จะทำให้เกิดการปวดฟันขึ้น</p> <p>เวลาที่เหมาะสมในการทำความสะอาดปากและฟัน คือ เวลาเช้าก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหาร ซึ่งสามารถขัดแผ่นขาว ๆ ที่ติดกับฟัน (Soft plaque) และหินปูนออกจากฟันได้ ทำให้ปากสะอาด ลดกลิ่นปาก และช่วยป้องกันการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เกิดความอยากรับประทานอาหารอีกด้วย</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาระบุ อุปกรณ์ที่ใช้ทำ ความสะอาด ปากและฟัน ได้ถูกต้อง</p>	<p><u>อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดปากและฟัน</u></p> <p>1. แปรงสีฟัน ควรมีขนาดเหมาะสมกับปาก ดำตรงตลอด ขนแปรงอ่อนนุ่มพอสมควร ปลายขนเรียบเสมอกัน ไม่แตกแยกออกจาก กัน ตัวแปรงทำความสะอาดง่าย และแห้งเร็ว ควรเปลี่ยนแปรงสีฟัน เมื่อ ขนแปรงเปลี่ยนรูปทรง เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อเหงือก</p> <p>2. ยาสีฟัน เป็นเซบิเดคริมหรือผง ส่วนใหญ่จะปรุงแต่งให้มีรส และ กลิ่นชวนใช้ยาสีฟันช่วยในการทำความสะอาดปากและฟัน โดยจะช่วยลด ความตึงผิว (Surface tension) ทำให้เศษอาหารและสิ่งหมักหมมใน ปากหลุดออกไปได้ง่ายยาสีฟันที่เป็นผงหรือมีเนื้อหยาบจะทำให้ฟันสึกง่าย</p> <p>3. เส้นด้าย (Dental floss) และ Dental tape บางครั้ง หลังจากการแปรงฟัน ยังมีเศษอาหารและจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่ตามซอก ฟัน ควรใช้เส้นด้ายเล็กๆนี้ สอดลงไป ในซอกฟัน เพื่อแกะเอาเศษอาหาร ออก แล้วบ้วนปากให้สะอาดอีกครั้ง</p>	<p>- ครูส่งตัวอย่างนักศีก ษา 1 คน อธิบาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ ความสะอาด - ครูอธิบายโดยสรุป ให้นักศึกษาฟังอีกครั้ง</p>	<p>- ตัวอย่าง ของแปรง สีฟัน ยา สีฟันและ เส้นด้าย ทำความสะอาด สะอาดฟัน</p>	<p>- จากคำอธิบาย ของนักศึกษา - จากความสนใจของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอก วิธีการแปรง ฟันแท้และฟัน ปลอมได้ ถูกต้อง</p>	<p><u>วิธีแปรงฟัน</u> <u>ฟันแท้</u> การแปรงฟันบน วางแปรงให้ด้านข้างของชนแปรงตอนปลายชิดกับ ขอบเหงือก แล้วออกแรงกดเบา ๆ บิดข้อมือให้ชนแปรงปิดจากเหงือก ไปหาฟัน และปลายชนแปรงกวาดไปตลอดด้านนอกฟัน แปรงให้ทั่วทุกซี่ ทั้งด้านที่ติดกับกระพุ้งแก้ม ริมฝีปาก และด้านที่ติดกับเพดานปาก</p> <p>ฟันล่าง สอดแปรงในลักษณะเดียวกัน และหันปลายชนแปรงไปใน ทิศทางตรงข้าม และหมุนข้อมือกลับกับการแปรงฟันบน แปรงด้วยแรง สม่ำเสมอ ไม่ควรแปรงแรงเกินไป เมื่อทำความสะอาดทั่วทั้งปากแล้ว ควรล้างปากให้เกิดความชุ่มชื้นอีกครั้งด้วยน้ำ การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี จะ เป็นการแปรงทั้งฟันและเหงือก เพื่อจัดคราบบนฟัน และช่วยนวด เหงือก ทำให้เหงือกแข็งแรง และช่วยในการไหลเวียนของเลือด</p> <p><u>ฟันปลอม</u> การดูแลความสะอาดปากและฟันปลอมก็เป็นสิ่งสำคัญ การถอด ฟันปลอม ควรถอดด้านบนก่อน แล้วจึงถอดด้านล่าง เมื่อถอดแล้วควรใส่</p>	<p>- ครูให้นักศึกษา อธิบายพร้อมสาธิต วิธีการแปรงฟันแท้</p> <p>- ครูซักถามนักศึกษา เรื่องการดูแลความ สะอาดฟันปลอม</p>	<p>- แบบจำ ลองฟันแท้ 1 อัน - แปรงสีฟัน 1 อัน</p>	<p>- จากความสนใจ ของนักศึกษา - จากคำตอบ ของนักศึกษา ซึ่งครอบคลุม เนื้อหา</p> <p>- จากคำตอบ ของนักศึกษาซึ่ง ครอบคลุมเนื้อหา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาอธิบายการส่งเสริมสุขภาพของปากและฟันได้ถูกต้อง</p>	<p>ลงในภาชนะที่ใส่น้ำเต็ม แล้วล้างในภาชนะนั้น ไม่ควรล้างในอ่างล้างมือ หรือได้ก๊อกน้ำโดยตรงเพราะอาจลื่นตกแตกเสียหายได้ ควรล้างด้วยน้ำสะอาดกับสบู่ หรือยาสีฟันธรรมดาก็ได้ ไม่ควรใช้น้ำร้อนล้าง เพราะจะทำให้แตกและเสียรูป ฟันปลอมที่ทำด้วย Vulcanite ซึ่งมีรูและตุ่มชิมอาหารได้จะทำให้ฟันปลอมมีกลิ่นออกเปรี้ยวๆ ควรแช่ในน้ำยาแอมโมเนียม ไฮดรอกไซด์ 1% อาทิตย์ละ 1 ครั้ง หรือแช่ลงในน้ำที่ผสมกับหัวน้ำมัน pepermint 2-3 หยด ไม่ควรขัดฟันของฟันปลอม เพราะอาจทำให้เสียรูปเกิดการกัดทับที่เหงือกได้ ในปัจจุบันเชื่อว่าไม่ควรถอดฟันปลอมในเวลากลางคืนเพราะจะทำให้รูปเหงือกเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดปัญหาในการใส่ฟัน</p> <p><u>การส่งเสริมสุขภาพของปากและฟัน</u> ทำดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำความสะอาดปากและฟันถูกวิธี 2. รับประทานอาหารที่อุดมด้วยเกลือแร่และวิตามิน 3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ริมฝีปาก 4. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุก 3 เดือน 6 เดือนหรือทุกปี 	<p>-ครูอธิบายอีกครั้ง กรณีนักศึกษาอธิบาย ไม่ครอบคลุมเนื้อหา</p> <p>-ครูสุ่มตัวอย่างนักศึกษา 1-2 คนบอกถึงการส่งเสริมสุขภาพของปากและฟัน</p> <p>-ครูสุ่มตัวอย่างนัก</p>	<p>-แบบจำลอง</p> <p>ฟันแท้ 1 อัน</p> <p>-เส้นด้าย</p> <p>ขัดฟัน 1</p>	<p>-จากการสาธิตของนักศึกษา</p> <p>เรื่องการใช้เส้นด้ายขัดฟัน</p> <p>-จากคำบอก</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอก จุดประสงค์ ของการทำ ความสะอาด ปากและฟันได้ ถูกต้อง</p>	<p>5. ไม้รับประทานอาหารจุกจิก วิธีใช้เส้นใยทำความสะอาดซอกฟัน (Flossing technique) 1. พันเส้นใยบนนิ้วกลางทั้ง 2 ข้าง (ใช้เส้นใยประมาณ 12-18 นิ้ว) 2. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ดึงเส้นใยให้ตึง 3. ดันเส้นใยเข้าซอกฟันแฉวบนจนถึง โคนฟัน ดึงเส้นใยถูโคนฟัน ด้านนอกและใน เพื่อให้คราบที่ติด โคนฟันหลุด แล้วดึงเส้นใยให้ตึง 4. ดันเส้นใยเข้าสู่ซอกฟันแฉวล่าง และทำเช่นเดียวกับฟันบน</p> <p>จุดประสงค์ ของการรักษาความสะอาดปากและฟัน</p> <p>1. เพื่อให้ปากและฟันสะอาด ชัดเศษอาหาร ยับยั้งการเจริญเติบโตและแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย 2. เพื่อความสบาย ให้ปากชุ่มชื้น 3. เพื่อสังเกตฟัน เหงือก และเนื้อเยื่อในปาก ตู้อาการเริ่มแรกของแผลหรือการติดเชื้อ 4. เพื่อเพิ่มความอยากอาหาร</p>	<p>ศึกษา 1 คนสาธิต การใช้เส้นด้ายขัด ฟัน</p> <p>- ครูอธิบายจุดประ- สงค์ของการรักษา ความสะอาดปาก และฟัน</p>	<p>มีวน</p> <p>- วัสดุทัศน เรื่องการ ดูแลรักษา ความ สะอาด ปากและ ฟัน</p>	<p>ของนักศึกษา เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ของปาก และ ฟัน</p> <p>- จากความ สนใจของ นักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาระบุชนิดของน้ำยาทำความสะอาดช่องปากฟันและสามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมกับผู้ป่วย</p>	<p><u>เวลาที่ควรทำ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตื่นนอนเช้า 2. หลังรับประทานอาหารทุกครั้ง 3. ก่อนเข้านอน 4. ในผู้ป่วยที่ใช้สูงหรือผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวต้องทำบ่อยๆ <p>น้ำยาที่ใช้ อาจใช้น้ำยาชนิดใดชนิดหนึ่งต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น้ำยาโซเดียมไบคาร์บอเนตผสมกับโซเดียมคลอไรด์ อย่างละเท่าๆกันในน้ำ 1 แก้ว ใช้เช็ดสารคัดหลั่งและป้องกันกลิ่นปาก และกลิ่นลมหายใจด้วย 2. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนโต๊ะ:น้ำ 1/2 แก้ว ถ้ามีเมือกในปากมากใช้อัตราส่วน 1:1 แต่ไม่ควรใช้บ่อยเกินไปเนื่องจากไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ทำให้เคลือบฟันสลายได้ 3. น้ำยาโดเบล (Dobell's solution) ผสมน้ำอัตราส่วน 1:3 4. น้ำยาล้างปากพิเศษ (Special mouth wash) 5. น้ำเกลือ ผสมโดยใช้น้ำเกลือแกล 1 ช้อนชา:น้ำ 500 cc. 	<p>- ครูให้นักศึกษาอธิบายน้ำยาที่ใช้ทำความสะอาดช่องปากและฟัน</p> <p>- ครูแสดงน้ำยาที่ใช้ทำความสะอาดประกอบคำอธิบายของนักศึกษา</p> <p>- ครูให้นักศึกษาหาความรู้จากการชม</p>	<p>- น้ำยาที่ใช้ทำความสะอาดช่องปากอย่างละ 1 ขวด</p> <p>- วิดีทัศน์เรื่องการรักษา</p> <p>- ความสะอาดปากฟัน</p>	<p>- จากคำอธิบายจากความสนใจของนักศึกษา</p> <p>- จากการเลือกใช้น้ำยาให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วย</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาจัดเตรียมเครื่องใช้ในการทำ ความสะอาดปากและฟันได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><u>เครื่องมือใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน 2. ถาดสีเหลี่ยม 1 ใบ ใส่แก้วหรือน้ำยาที่ผสมแล้ว 3. ชามรูปไตต้มแล้ว 2 ใบ ใบหนึ่งใส่สำลีและผ้าก๊อซที่ปราศจากเชื้อปากคิบบชนิดมีเชียว 2 อัน ไม่กดลิ้นพันผ้าก๊อซและปิดด้วยพลาสติกให้แน่น 1 อัน 4. แก้วน้ำสะอาด 1 ใบ หลอดดูด 1 อัน สำหรับผู้ป่วยที่ดื่มน้ำจากแก้วไม่ได้ 5. ผ้าเช็ดตัว 1 ผืนหรือกระดาษเช็ดหน้า(Facial tissue) 6. กลีเซอรินบอแรคหรือวาสลีน ไม้ทาริมฝีปาก 7. ถุงมือ 1 คู่ 	<p>วิธีทัศน์</p> <p>-ครูให้นักศึกษาอธิบายเครื่องมือใช้ในการทำความสะอาดปากและฟัน</p>	<p>-เครื่องมือใช้ในการทำความสะอาดปากฟัน 1 ชุด</p>	<p>-จากคำอธิบายของนักศึกษา</p>
<p>-นักศึกษาดูแลและทำความสะอาด</p>	<p><u>การทำความสะอาดปากฟันสำหรับผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พยาบาลกระตุ้นให้ผู้ป่วยแปรงฟันเองและคอยช่วยเหลือในเรื่อง 	<p>-ครูให้นักศึกษาหาความรู้จากวิธี-</p>	<p>-วิธีทัศน์ การรักษา</p>	<p>-จากความสนใจของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
สะอาดปากฟัน ของผู้ป่วยได้ ถูกต้อง เหมาะ สมกับสภาพ ผู้ป่วย	การจัดเตรียมเครื่องใช้ จัดทำผู้ป่วยให้สะดวกต่อการแปรงฟัน 2. ดูแลและแนะนำวิธีแปรงฟันที่ถูกต้องให้ 3. หลังจากแปรงฟันแล้วให้ผู้ป่วยกลั้วคอด้วยน้ำยาโตเบล 2-3 ครั้ง แล้วเช็ดปากให้แห้ง <u>การทำความสะอาดปากฟันสำหรับผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้</u>		ทักษะการทำความสะอาด สะอาดปากและฟัน -ครูให้นักศึกษาซัก ถามปัญหาที่สงสัย -ครูกล่าวสรุปขั้นตอน สำคัญ ๆ อีกครั้ง -ครูให้นักศึกษาจับคู่ ผลิตกันสารติดการดูแลรักษาความ	ความสะอาดปาก และฟัน	และจากการ ปฏิบัติพยาบาล ของนักศึกษา บนหอผู้ป่วย
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล	-ครูให้นักศึกษาจับคู่ ผลิตกันสารติดการดูแลรักษาความ		
	1. นำเครื่องใช้ไปที่เตียง กันม่าน พยาบาลล้างมือ และสวมถุงมือ 2. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบ พร้อมทั้ง อธิบายวิธีทำอย่างง่าย ๆ 3. เลื่อนตัวผู้ป่วยมาข้างเตียง ให้ นอนตะแคง เอียงหน้าเพื่อให้น้ำไหล	1. ป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วยโดยไม่ จำเป็น และป้องกันการติดเชื้อ 2. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจและให้ความ ร่วมมือกับพยาบาล ช่วยลดความ วิตกกังวลของผู้ป่วย 3. เพื่อป้องกันการสำลัก และทำ การพยาบาล ได้สะดวก	และรักษาความ สะอาดปากและฟัน สำหรับผู้ป่วยที่ช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ออกจากปากได้สะดวก แต่ทำที่ เหมาะสมควรเป็นท่านอนหงาย ศีรษะสูง ถ้าสามารถจัดได้</p> <p>4. คลี่ผ้าเช็ดตัวคลุมหน้าอกและข้าง หมอนด้านที่จะทำการพยาบาล วาง ซามรูปไทรองใต้คางผู้ป่วย</p> <p>5. รินน้ำยาบ้วนปากลงในแก้วน้ำ หรือเหย้ายาใส่สำลีหรือก๊อสที่อยู่ใน ซามรูปไตให้ชุ่มเล็กน้อย ใช้ปากคืบ บีบก๊อสหรือสำลีให้หมาด พันก๊อส หรือสำลีสกับปากคืบให้แน่นแล้วเช็ด ด้านในปาก เพดานปาก ฟัน ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม เปลี่ยนสำลี</p>	<p>4. ป้องกันการเป็ยที่นอน</p> <p>5. พันสำลีหรือก๊อสกับปากคืบเพื่อ ป้องกันอันตรายต่อเหงือก และ เนื้อ เยื่อในปาก เพื่อให้ปากพ้นสะอาด และ เนื้อเยื่อภายในปากชุ่มชื้น</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ก๊อสบ่อย ๆ จนปากฟันสะอาด</p> <p>6. กรณีที่ใช้ไม้กดลิ้นช่วยอำปากผู้ป่วยแล้วใช้ปากคีบ คีบก๊อสชุบน้ำยาหมาดๆ พันให้แน่นแล้ว เช็ดปากลิ้น ฟัน กระจกแก้มจนสะอาด</p> <p>7. บ้วนน้ำให้สะอาด กลั้วคอด้วยน้ำยา 2-3 ครั้ง บ้วนลงในชามรูปไต</p> <p>8. ใช้ไม้พันสำลี ชุบน้ำเชอร์รี่บอแรด ทาริมฝีปาก</p> <p>9. จัดทำผู้ป่วยให้สุขสบาย</p> <p>10. นำเครื่องใช้ไปทำความสะอาด และล้างมือให้สะอาด</p>	<p>6. การพันผ้าก๊อส เพื่อป้องกันผ้าก๊อสตกไปอุดหลอดลม</p> <p>7. เพื่อให้ปากและฟันสะอาด</p> <p>8. เพื่อป้องกันริมฝีปากแห้งแตก</p> <p>9. เพื่อความสุขสบาย</p> <p>10. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอก ประเด็นสำคัญ ของการดูแล สุขวิทยาปาก และฟันได้ ถูกต้อง</p>	<p><u>สรุป</u> การช่วยเหลือผู้ป่วยในเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดปากและฟัน พยาบาลควรต้องคำนึงว่าผู้ป่วยมักมีความต้านทานต่อเชื้อโรคน้อย ดังนั้น จึงต้องมีการวางแผนการพยาบาลอย่างเป็นขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงจิตใจของผู้ป่วยด้วย เพื่อให้การพยาบาลมี ประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น</p>	<p>- ครูกล่าวสรุปจบการ สอน เรื่องการรักษา ความสะอาดปากและ ฟัน</p>		

แผนการสอน (กลุ่มควบคุม)

แผนการสอนวิชา แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1

เรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล : การรักษาความสะอาดผิวหนัง...การอาบน้ำให้ผู้ป่วย

สถานที่สอน อาคารเรียนชั้น 3

ผู้สอน นางสาวปัทมา ผ่องศิริ

วัตถุประสงค์ของการสอน นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายแผนการพยาบาลเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการอาบน้ำอย่างเหมาะสมถูกต้อง
2. บอกวิธีประเมินสภาพผู้ป่วย และให้การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล เรื่องการอาบน้ำได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายการนำความรู้ต่างๆ ทางการพยาบาลมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล เรื่องการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
4. แสดงทักษะในการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล เรื่องการอาบน้ำให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

บันทึกการสอนเรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล : การรักษาความสะอาดผิวหนัง...การอาบน้ำ

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><u>บทนำ</u></p> <p>ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย ซึ่งห่อหุ้มปกคลุมร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดระยะเวลาที่มีชีวิต โครงสร้างของผิวหนังจะเปลี่ยนตามวัยของร่างกาย ในวัยทารกผิวหนังบางและอ่อนนุ่มมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย พอวัยเด็กผิวหนังจะหนาขึ้น มีความต้านทานมากขึ้น ระหว่างวัยรุ่นต่อมน้ำมันจะขับไขมันมาหล่อลื่นผิวหนังทำให้มีความยืดหยุ่นไม่ขาดง่าย เมื่อเข้าสู่วัยชราต่อมไขมันจะทำงานน้อยลง จึงขับไขมันออกมาน้อยทำให้ผิวหนังคนชราแห้งและแตกง่าย</p> <p>หน้าที่โดยทั่วไปของผิวหนังมีดังนี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติ 2. ป้องกันเนื้อเยื่อไม่ให้แห้งหรือบาดเจ็บ ป้องกันอันตรายจากเชื้อโรคที่ผ่านเข้าทางผิวหนัง 3. ชั้นน้ำมันซึ่งมีคุณสมบัติช่วยป้องกันแบคทีเรียและ เชื้อรา 	<p>-ครูทักทายนักศึกษา ด้วยความเป็นกันเอง แล้วโยนเข้าสู่บทนำ</p> <p>-ครูถามนักศึกษา1-2 คนเกี่ยวกับเรื่อง หน้าที่โดยทั่วไปของ ผิวหนัง</p> <p>-ครูอธิบายเรื่องการ อาบน้ำ</p> <p>-ครูกล่าวโดยสรุปอีกครั้ง ใน เรื่องหน้าที่ โดยทั่วไปของผิวหนัง และการอาบน้ำ</p>	<p>-ภาพแสดง คนในวัย ต่าง ๆ</p> <p>โดยเน้นที่ ลักษณะ ของผิว หนังแตก</p> <p>ต่างกันในแต่ละวัย</p>	<p>-นักศึกษา สามารถอธิบาย การเปลี่ยนแปลงสภาพ ตามวัยต่าง ๆ</p> <p>ถูกต้อง</p> <p>-นักศึกษาตอบ คำถามหน้าที่ โดยทั่วไปของ ผิวหนัง ได้</p> <p>ถูกต้อง 5 ใน 6 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอก ปัจจัยสำคัญใน การดูแลรักษา ผิวหนังให้ สะอาดอยู่ เสมอได้ ถูกต้อง</p>	<p>4. มีประสาทรับความรู้สึก ซึ่งรับรู้ต่อความเจ็บปวด ความร้อน เย็น สัมผัส</p> <p>5. ช่วยให้มีการผลิตวิตามินดี</p> <p>6. เป็นทางขับออกของน้ำ รวมทั้งผลิตผลของไนโตรเจนออกจากร่างกาย</p> <p><u>การอาบน้ำ</u> การที่ผิวหนังจะมีสุขภาพดีและทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์นั้น ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งก็คือ การดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาดอยู่เสมอด้วย การอาบน้ำ ดังที่กล่าวแล้วว่าผิวหนังมีไขมันอยู่ การทำความสะอาดด้วยน้ำอย่างเดี๋ยวมอาจไม่สะอาดพอจึงต้องใช้สบู่ เนื่องจากปฏิกิริยาของสบู่ จะช่วยลดความตึงตัวของน้ำ และช่วยชะล้างไขมันออกจากร่างกาย น้ำที่ใช้ชำระร่างกายไม่ควรเป็นน้ำกระด้าง เพราะจะล้างสบู่ออกยาก อาจทำให้เกิดผื่นคันได้ ดังนั้นพยาบาลจึงต้องให้ความสนใจอย่างยิ่งต่อผิวหนังของผู้ป่วยในขณะที่เจ็บป่วยอยู่ เนื่องจากผู้ป่วยมีความต้านทานโรคต่ำ และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย</p>	<p>- สุ่มตัวอย่างนักศึกษา 2-3 คนตอบปัจจัย สำคัญในการดูแล รักษาผิวหนังให้ สะอาด</p>	<p>- รูปภาพ - แสดงการ อาบน้ำ</p>	<p>- จากคำตอบ นักศึกษา สามารถตอบ ปัจจัยสำคัญใน การดูแลรักษา ผิวหนังให้ สะอาดได้ ครอบคลุม เนื้อหา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียน การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอกถึงประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้ป่วยอาบน้ำได้ถูกต้อง</p>	<p><u>การอาบน้ำให้ผู้ป่วย</u> การอาบน้ำให้ผู้ป่วยทำได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้ป่วย โดยปกติแล้วผู้ป่วยจะดูแลอาบน้ำด้วยตนเอง แต่ถ้าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้พยาบาลต้องให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย และไม่เปิดเผยผู้ป่วยเกินจำเป็น ประโยชน์ที่ได้รับจากการช่วยเหลือผู้ป่วย คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถพูดคุย ชักถาม ค้นหาปัญหาของผู้ป่วยได้ ซึ่งนำมาใช้ในการวางแผนการพยาบาลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 2. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำแนะนำหรือสอนสุขศึกษาให้กับผู้ป่วย 3. เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและต่อเนื่อง เป็นผลให้เกิดความร่วมมือต่อแผนการพยาบาลที่ได้รับ 	<p>- ครูสุ่มนักศึกษา 2-3 คน ชื่นซักถาม ประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้ป่วยอาบน้ำ</p> <p>- ครูอธิบายให้นักศึกษาฟังถึงประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้ป่วยอาบน้ำอีกครั้ง</p>	<p>- แผ่นใส วาดรูป แสดงการอาบน้ำให้ผู้ป่วย</p>	<p>- จากคำตอบของนักศึกษาในเรื่องประโยชน์ที่ได้รับจากการช่วยเหลือผู้ป่วยอาบน้ำสามารถตอบได้ถูกต้อง</p>
<p>- นักศึกษาอธิบายเหตุผลและเวลาการอาบน้ำให้</p>	<p><u>เหตุผลที่สำคัญของการอาบน้ำให้ผู้ป่วย</u> คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้ร่างกายสะอาด กำจัดสิ่งสกปรกและของเสียที่ขับออกจากร่างกาย 2. กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 	<p>- ครูสุ่มตัวอย่างนักศึกษา 1-2 คน อธิบายเหตุผลและเวลาของการอาบ</p>	<p>- แผ่นใส แสดงรูปการอาบน้ำผู้ป่วย</p>	<p>- จากคำอธิบายของนักศึกษาเรื่องเหตุผลและเวลาของ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ผู้ป่วย</p> <p>-นักศึกษาเลือกวิธีการอาบน้ำให้เหมาะสม</p>	<p>3. เป็นการออกกำลังกายไปในตัวขณะที่อาบน้ำ</p> <p>4. ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่น มีผลต่อปมประสาทที่ผิวหนัง ทำให้คลายความตึงเครียด</p> <p>5. ได้สังเกตผิวหนังของผู้ป่วยว่ามีแผล ผื่นคันหรือผิดปกติหรือไม่ เวลาที่เหมาะสมสำหรับการอาบน้ำคือเวลาเช้าที่ตื่นนอน และก่อนเข้านอนหรือควรอาบน้ำก่อนอาหารเช้าหรือหลังรับประทานอาหารเช้าประมาณครึ่งชั่วโมง ถ้าอาบน้ำทันทีภายหลังรับประทานอาหารเช้าใหม่ๆ ความเย็นของน้ำจะไประงับการหลั่งน้ำย่อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณกระเพาะอาหารช้าลง และเวลาอาบน้ำมก็มีฤทธิ์ผิวหนังทำให้เกิดความร้อน จึงมีเลือดมาสู่บริเวณนั้นมากขึ้น เลือดที่จะไปช่วยในการย่อยอาหารน้อยลง จึงอาจทำให้ผู้ป่วยท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อยและปวดท้องได้</p> <p><u>ชนิดของการอาบน้ำ</u></p> <p>1. การอาบน้ำบนเตียง (Complete bed bath)</p> <p>การอาบน้ำผู้ป่วยบนเตียง ซึ่งพยาบาลเป็นผู้ทำให้ทั้งหมดในผู้ป่วย</p>	<p>น้ำให้ผู้ป่วย</p> <p>-ครูอธิบายสรุปให้นักศึกษาฟังอีกครั้ง</p> <p>-ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามปัญหาที่สงสัย</p> <p>-ครูอธิบายชนิดของการอาบน้ำผู้ป่วย</p>	<p>สื่อการสอน</p> <p>-แผ่นใส</p> <p>-แสดงชนิดของการ</p>	<p>การประเมินผล</p> <p>การอาบน้ำให้ผู้ป่วย อธิบายได้ครอบคลุมเนื้อหา</p> <p>-จากคำตอบของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>กับสภาพผู้ป่วย ได้</p> <p>-นักศึกษาบอก ข้อควรระวัง ในการเช็ดตัว ผู้ป่วยได้ ถูกต้อง</p>	<p>อาการหนัก เช่น โรคหัวใจ ผู้ป่วยไม่รู้สีกตัวมีอาการอ่อนเพลียมาก ผู้ ป่วยที่จำกัดการเคลื่อนไหว</p> <p>2. <u>การอาบน้ำบางส่วน (Partial bath)</u> การอาบน้ำบางส่วนของร่างกายเช่น ใบหน้า มือ แขน หลัง รักแร้ ขาหนีบ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เช่นผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด ระยะแรก ๆ ผู้ป่วยที่เข้าเฝือกลำตัว เป็นต้น</p> <p>3. <u>ผู้ป่วยอาบน้ำเอง (Self-administered bath)</u> ผู้ป่วยช่วยตัวเองได้จะอาบน้ำเอง ส่วนผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองได้บ้าง และผู้ป่วยหลังผ่าตัด 2-3 วันแรก ควรทำเองเหมือนกันคือเช็ดใน บริเวณที่สามารถเช็ดเองได้เช่นบริเวณหลัง ขา เป็นต้น</p> <p><u>ข้อควรระวังในการเช็ดตัวผู้ป่วย</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องให้ผู้ป่วยอบอุ่นตลอดเวลา 2. ต้องไม่เปิดเผยผู้ป่วย 3. ควรเปลี่ยนน้ำบ่อย ๆ เพื่อให้สะอาด 4. การพลิกตะแคงตัวผู้ป่วย ต้องระวังไม่ให้ตกเตียง 	<p>-ครูให้นักศึกษา 3-5 คน ยกตัวอย่าง อาการของผู้ป่วย และบอกชนิดของ การอาบน้ำที่เหมาะสม กับอาการของ ผู้ป่วยนั้น</p> <p>-ครูลุ่มนักศึกษา 2-3 คน ขึ้นซักถาม ข้อควรระวังใน การเช็ดตัวผู้ป่วย -ครูเปิดโอกาสให้</p>	<p>อาบน้ำ</p>	<p>-จากคำอธิบาย ของนักศึกษา</p> <p>-จากคำตอบ ของนักศึกษา เรื่องข้อควร ระวังในการ เช็ดตัวผู้ป่วย</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
- นักศึกษาออก วิธีปฏิบัติการ อาบน้ำผู้ป่วยที่ ช่วยเหลือ ตัวเองได้ อย่างถูกต้อง	<p>5. อุณหภูมิของน้ำต้องเหมาะสม ไม่เย็นหรือร้อนเกินไป</p> <p>6. การใช้ผ้าถูตัวต้องใช้แรงกดพอประมาณ เพื่อให้แห้งไคลหลุดออกได้ง่าย</p> <p>7. ควรถูวนเป็นพิเศษบริเวณปุ่มกระดูก ก้นกบ สะโพก เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตบริเวณนั้นเป็นไปสะดวก ทั้งนี้เนื่องจากบริเวณดังกล่าวเป็นที่รองรับน้ำหนักเป็นเวลานาน</p> <p><u>การอาบน้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้</u></p>		<p>นักศึกษาซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ครูกล่าวสรุปข้อควรระวังในการเช็ดตัวผู้ป่วย</p>		<p>นักศึกษาตอบได้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด</p>
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล	- ครูซักถามนักศึกษาถึงความรู้อันได้รับมาก่อนในเรื่องการอาบน้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้	- แผ่นใส	- จากคำตอบของนักศึกษา
	<p>1. พยาบาลจัดเตรียมเสื้อผ้า และเครื่องใช้ให้พร้อมเพื่อไปอาบน้ำที่ห้องน้ำ</p> <p>2. ดูแลสภาพห้องน้ำไม่ให้ลื่น และบอกผู้ป่วยไม่ให้ใส่ถลอกประตู</p>	<p>1. เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลาในการทำการพยาบาล</p> <p>2. เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะผู้ป่วยอาบน้ำ</p>	- ครูอธิบายสรุปให้	- บรรยายข้อความเรื่องการอาบน้ำผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้	- ตอบได้ครอบคลุมเนื้อหา

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	3. พยาบาลควรอยู่ใกล้ ๆ ห้องน้ำหรือหน้าห้องน้ำ และควรเรียกผู้เป็นครั้งคราว 4. กรณีผู้ป่วยมีบาดแผล พยาบาลควรจัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม และไม่ให้เกิดแผลเปื่อยง้ำ	3. เพื่อคอยดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยและเป็นการตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ป่วยปลอดภัยพร้อมกับการสร้างความอบอุ่นใจให้กับผู้ป่วย 4. เพื่อความสะดวกในการอาบน้ำของผู้ป่วย ช่วยให้ได้ออกกำลังกายและเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลได้	นักศึกษาฟังอีกครั้งหนึ่ง		
-นักศึกษาเลือกวิธีการอาบน้ำสำหรับผู้ป่วย	การอาบน้ำผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือการอาบน้ำผู้ป่วยบนเตียง (Complete bed bath) นั้นเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ถูกจำกัดการ		-ครูซักถามนักศึกษาคร่าว ๆ ถึงความรู้ที่ได้รับมาก่อนใน	-วิดีโอต้นเรื่องการอาบน้ำผู้	-จากความสนใจของนักศึกษา -จากการซัก

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ที่ช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้ ได้อย่าง เหมาะสม</p>	<p>เคลื่อนไหวและไม่สามารถอาบน้ำเองได้ ก่อนจะอาบน้ำต้องทำความสะอาด สะอาดปาก ฟันให้เรียบร้อยแล้วจึงทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอก ก่อนที่จะอาบน้ำให้ผู้ป่วย</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อกำจัดสิ่งสกปรก ไชมันและเชื้อโรคที่สะสมอยู่บนผิวหนัง 2. กระตุ้นการไหลเวียนและทำให้ผ่อนคลายความเครียด 3. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสุขสบาย สดชื่น หายอ่อนเพลีย 4. เพื่อสังเกตความผิดปกติของผิวหนัง ของผู้ป่วย <p><u>เครื่องมือใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อ่างน้ำใส่น้ำ 1/2 - 2/3 ของอ่าง อุณหภูมิของน้ำพอเหมาะ โดยการทดสอบกับข้อศอกแล้วรู้สึกว่าคุณหมอน้ำอุ่นกำลังสบาย 2. ภาชนะสำหรับใส่เครื่องอาบน้ำซึ่งบรรจุสบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก แอลกอฮอล์ 25% ทวี แป้ง 3. ผ้าเช็ดตัว 1 ผืน 4. ผ้าถูตัว 2 ผืน 	<p>เรื่องของการอาบน้ำ น้ำผู้ช่วยที่ช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้</p> <p>-ครูให้นักศึกษาศึกษา หาความรู้จากวิดีโอ- ทัศน์ เรื่องการอาบน้ำ น้ำผู้ช่วย</p> <p>-ครูอธิบายเรื่องการ อาบน้ำผู้ช่วยที่ช่วย เหลือตัวเองไม่ได้</p> <p>-ครูสาธิตการอาบน้ำ ให้ผู้ช่วย</p> <p>-ครูแบ่งนักศึกษาเป็น กลุ่มผู้ช่วยและพยาบาล สลับกันสาธิตกลับ</p>	<p>ป่วย</p> <p>-หุ่นประกอบ การเรียน</p> <p>การสอน</p> <p>1 ตัว</p> <p>-เตียงผู้ ป่วย</p> <p>-เครื่องใช้ ในการ อาบน้ำ ผู้ช่วย</p> <p>-เครื่องใช้ ในการทำ</p>	<p>ถามและจาก คำตอบของ นักศึกษา</p> <p>-จากการสาธิต กลับของ นักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	5. ผ้าคลุมตัวหรือผ้าห่ม 6. เสื้อผ้าชุดใหม่ของผู้ป่วย 7. ผ้าต่าง ๆ ที่จะทำเตียง ให้ผู้ป่วยเช่น ผ้าปูที่นอน ผ้ายาง ผ้า ขวางเตียง ปลอกหมอน ทั้งนี้ให้ตรวจดูเสียก่อนว่าควรเปลี่ยนผ้าอะไร บ้าง	การอาบน้ำให้ผู้ป่วย ที่ช่วยเหลือตัวเอง ไม่ได้	เตียง -ม้าน	

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	1. บอกให้ผู้ป่วยทราบ พร้อมทั้งอธิบายวิธีทำอย่างง่าย ๆ 2. เตรียมเครื่องใช้ให้พร้อมวางให้เหมาะสม 3. เตรียมกันม่านหรือจัดสถานที่ให้มิดชิด 4. พยาบาลล้างมือ 5. เลื่อนตัวผู้ป่วยตามหลักการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมาชิดริมเตียงด้านพยาบาล ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกแล้วใช้ผ้าคลุมตัวหรือผ้าห่มคลุมตัวไว้	1. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจและให้ความร่วมมือในการพยาบาล 2. เพื่อความสะดวกเวลาให้การพยาบาล 3. ป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น 4. ป้องกันการนำเชื้อโรคไปยังผู้ป่วย 5. เพื่อสะดวกเวลาทำการพยาบาล			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	6. คลุมผ้าเช็ดตัวบริเวณหน้าอกทำ ความสะอาดปากและฟันให้เรียบร้อย ท้มเปื้อน	6. การคลุมผ้าเพื่อป้องกันมิให้ผ้า ความสะอาดปากและฟันให้เรียบร้อย ท้มเปื้อน			
	7. ให้หมอนนอนหรือกระบอกปัสสาวะ เพื่อซับถ่ายและทำความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้	7. เพื่อป้องกันการรบกวนหรือมี ปัญหาขณะอาบน้ำให้ผู้ป่วย			
	8. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดพอหมาดแล้ว พันมือเป็นรูปสี่เหลี่ยมโดยเห็นชาย ผ้าเข้าด้านล่าง เช็ดบริเวณตาโดย เช็ดเปลือกตาจากหัวตาไปหางตา ซักผ้าแล้วเช็ดอีกข้างเช่นเดียวกัน	8. การพันผ้าแบบนี้เพื่อป้องกันชาย ผ้าลุ่ยออกมา และไม่ลาดถูกตัวผู้ ป่วยการเช็ดตาโดยวิธีนี้เพื่อป้องกัน เชื้อโรคไม่ให้เข้าทางเดินท่อน้ำตา			
	9. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำบิดพอหมาดเช็ด บริเวณใบหน้า คออย่างนุ่มนวล ใช้	9. ผิวหนังบริเวณใบหน้า และคอ บอบบาง ถ้าเช็ดสบู่มิ่หมดอาจเกิด			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ผ้าอีกผืนชุบน้ำบิดพอหมาด ถูด้วยสบู่ เช็ดบริเวณใบหน้าและคอจนสะอาด (ถ้าผู้ป่วยไม่ใช้สบู่ฟอกหน้า ก็ไม่ต้องใช้) แล้วใช้ผ้าผืนแรกชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดจนสะอาดหมดสบู่</p> <p>10. ชุบให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัว</p> <p>11. เลื่อนผ้าห่มขึ้นคลุมบนผ้าเช็ดตัวที่ปิดช่วงอก เช็ดช่วงอกและท้อง ฟอกสบู่และ เช็ดสบู่ออกด้วยน้ำจนสะอาด เช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p>	<p>อาการคันได้</p> <p>10. แบทที่เรื้อรังและยีสต์สามารถเจริญได้ในที่อับชื้น</p> <p>11. เพื่อสะดวกในการให้การพยาบาลและเพื่อความสบาย เนื่องจากน้ำสกปรก มีคราบสบู่</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
			การสอน		
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>12. รองผ้าเช็ดตัวใต้แขนข้างไกล ตัวพยาบาล เช็ดแขนด้วยน้ำและ ฟอกสบู่ แล้วเช็ดด้วยน้ำจนสะอาด เช็ดให้แห้ง ย้ายผ้าเช็ดตัวมาแขน ใกล้ตัว ทำเช่นเดิม ควรทำความ สะอาดบริเวณรักแร้เป็นพิเศษด้วย</p>	<p>12. การให้การพยาบาลผู้ป่วยจะ ไม่ข้ามสิ่งที่สะอาด บริเวณรักแร้มีต่อมเหงื่อมาก จะสร้างเหงื่อซึ่งมีปฏิกิริยาต่อแบค ทีเรีย ทำให้เกิดกลิ่นแรง</p>			
	<p>13. แขนทั้งสองในอ่างน้ำ ฟอก และล้างมือ ซอกนิ้วและเล็บให้ สะอาดเช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p>	<p>13. การแช่มือจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึก สบาย</p>			
	<p>14. เช็ดขาข้างใกล้ตัวเลื่อนผ้าห่ม มาไว้กึ่งกลางและคลุมผ้าปิดรอบต้น ขาและบริเวณฝีเย็บไว้ให้มิดชิด</p>	<p>14. การคลุมผ้า (drape) เพื่อ ป้องกันการเปิดเผยบริเวณอวัยวะ สืบพันธุ์</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
			การสอน		
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>รองผ้าเช็ดตัวได้ขา ใช้ผ้าชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดและฟอกสบู่ บริเวณขาถึงสะโพก ขาหนีบให้สะอาด เช็ดให้แห้งแล้วย้ายมาเช็ดขาข้างใกล้ตัวด้วยวิธีเดียวกัน</p> <p>15. แช่วเท้าทั้งสองข้างในอ่างน้ำ ฟอกและล้างชอกนิ้ว เล็บสั้นเท้าให้สะอาด เช็ดให้แห้ง เปลี่ยนน้ำ</p> <p>16. เดินกลับไปด้านตรงข้ามโต๊ะข้างเตียงและดึงผ้าปูที่นอนออกจากใต้ที่นอน พลิกตะแคงตัวผู้ป่วยเข้าตัวพยาบาล แล้วเดินกลับมาโต๊ะ</p>	<p>15. การแช่เท้าเพื่อความสะดวกสบาย สะอาด เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตดำ</p> <p>16. เพื่อความสะดวก รวดเร็ว และการพลิกตะแคงตัวผู้ป่วยเข้าหาพยาบาลเพื่อป้องกันผู้ป่วยตกเตียง</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
			การสอน		
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ข้างเดียว พร้อมกับเลาะผ้าปูที่นอนออกจากใต้ที่นอน</p> <p>17. วางผ้าเช็ดตัวชิดหลังผู้ป่วยใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำพอหมาด เช็ดและฟอกสบู่ให้สะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง ทาหลังด้วยแอลกอฮอล์ 25% ทาแป้งเริ่มทำการนวดและถูหลัง สวมเสื้อแขนข้างเดียวไว้ก่อน ม้วนชายเสื้ออีกด้านหนึ่งไว้ใต้หลังผู้ป่วย</p> <p>18. ทำเตียงให้เสร็จทีละด้าน พลิกผู้ป่วยนอนหงาย ทาแป้งโบหน้าหน้าอก รักแร้ สวมเสื้อและผ้าถุง</p>	<p>17. เพื่อป้องกันเปียกเตียงการทาแอลกอฮอล์ ช่วยให้เย็นสดชื่น การนวดหลังเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันแผลกดทับ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว</p> <p>18. ป้องกันการรบกวนผู้ป่วย ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ให้เรียบร้อย</p> <p>19. วางผ้าเช็ดตัวใต้ศีรษะผู้ป่วย หัวผมให้เรียบร้อย</p> <p>20. พลิกตะแคงตัวผู้ป่วยนอนที่นอน ด้านที่ปูไว้แล้ว และเดินไปทำเตียง อีกด้านให้เรียบร้อย</p> <p>21. จัดผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่สบาย</p> <p>22. นำเครื่องใช้ไปทำความสะอาด และเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย</p> <p>23. ทำความสะอาดแก้วนํ้า ขวด นํ้า โตะข้างเตียง ให้เรียบร้อย</p> <p>24. เขียนบันทึกอาการผู้ป่วย</p>	<p>19. เพื่อป้องกันเส้นผมและสิ่ง สกปรกตกเปื้อนหมอน</p> <p>20. ป้องกันการสัมผัสเชื้อโรค เนื่องจากทำความสะอาดร่างกาย ผู้ป่วยเรียบร้อยแล้ว</p> <p>21. เพื่อความสุุสบาย</p> <p>22. เพื่อนำมาใช้ภายหลังได้โดย สะดวก</p> <p>23. จัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เพื่อ ส่งเสริมให้ผู้ป่วยพักผ่อน ได้เต็มที่</p> <p>24. เพื่อประเมินผลความก้าวหน้า</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาสรุป ความสำคัญ ของการรักษา ความสะอาด ผิวหนัง... การอาบน้ำให้ ผู้ป่วย</p>	<p><u>สรุป</u> การเรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการอาบน้ำให้ผู้ป่วย จะทำให้ ผู้ป่วยเกิดความสุขสบาย และความพอใจ การที่เราให้การพยาบาลด้วย ความนุ่มนวล มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับความสุข สบายจะทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกประทับใจ อิ่มเอิบใจ การรับฟังปัญหา ของผู้ป่วยและโรคที่เป็นอยู่ พร้อมกับให้คำปรึกษา และแนะนำวิธีปฏิบัติ ตัวขณะอยู่ในโรงพยาบาล ทำให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวลลง มีความ เชื่อมั่นต่อการรักษาพยาบาลที่ได้รับ ส่งผลให้อาการของโรคที่เป็นอยู่ หายเร็วขึ้น</p>	<p>- ครูเปิดโอกาสให้นัก ศึกษาซักถามข้อสงสัย - ครูกล่าวสรุปจบการ สอน เรื่องการรักษา ความสะอาดผิวหนัง ... การอาบน้ำให้ ผู้ป่วย</p>		

แผนการสอน (กลุ่มควบคุม)แผนการสอนวิชา

แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 (พ.ย.101)

เรื่อง

การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล : การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

สถานที่สอน

อาคารเรียนชั้น 3

ผู้สอน

นางสาวปัทมา ผ่องศิริ

วัตถุประสงค์การสอน นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายการวางแผนการพยาบาลผู้ป่วย ในการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้อย่างเหมาะสม
2. บอกวิธีประเมินสภาพผู้ป่วย และให้การพยาบาลเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้ถูกต้อง
3. อธิบายความรู้ทางการพยาบาลประยุกต์ ใช้กับการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม
4. แสดงทักษะในการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

บันทึกการสอนเรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล : การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>- นักศึกษาบอก ความหมาย ของการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์</p>	<p><u>บทนำ</u> ปกติบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์มักจะอบและอับชื้นเสมอ จึงเป็นที่เหมาะสำหรับแบคทีเรียเจริญเติบโต ดังนั้นการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่ต้องสวนคาสายปัสสาวะไว้ เชื้อโรคจะสามารถเข้าไปถึงกระเพาะปัสสาวะได้ หรือถ้าจุลินทรีย์จากลำไส้ออกมาทางอุจจาระเข้าไปในช่องคลอดหรือทางเดินปัสสาวะ อาจเกิดการติดเชื้อได้แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะอายไม่ยอมให้ทำ สำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้พยาบาลจะต้องเป็นผู้ให้การพยาบาลในส่วนนี้</p> <p><u>ความหมาย</u> การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก หมายถึงการทำความสะอาดบริเวณ vulva รวมทั้งฝีเย็บในผู้ป่วยหญิง และหมายถึงการทำความสะอาดบริเวณองคชาติ (Penis) และลูกอัณฑะ (Scrotum) ในผู้ป่วยชาย</p>	<p>- ครูกล่าวทักทาย นักศึกษา และกล่าว บทนำ เข้าสู่บทเรียน</p> <p>- ครูซักถามนักศึกษา เกี่ยวกับส่วนประกอบ ของอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกของเพศหญิง และเพศชาย</p>	<p>- รูปภาพแสดง อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกทั้งเพศ หญิง และเพศ ชาย</p>	<p>- จากคำตอบ ของนักศึกษา สามารถชี้และ เรียกชื่อส่วน ต่าง ๆ ได้ถูก</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ภายนอกได้ ถูกต้อง</p> <p>-นักศึกษาออก จุดประสงค์ ของการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ ถูกต้อง</p>	<p>จุดประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กำจัดกลิ่น และสิ่งที่ขับออกมา 2. ป้องกัน และลดการติดเชื้อ 3. ให้ผู้ป่วยได้รับความสุขสบาย 4. ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก หลังปัสสาวะหรืออุจจาระและก่อนอาบน้ำ ให้ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ 	<p>-นักศึกษาบอกความ หมายของการทำ ความสะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</p> <p>-ครูซักถามนักศึกษา เรื่องจุดประสงค์ของ การรักษาความ สะอาดบริเวณอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก</p> <p>-ครูอธิบายเพิ่มเติม ในส่วนที่นักศึกษาไม่ ได้ออกหรือไม่ครบ</p>	<p>-แผ่นใส เขียน วัตถุประสงค์ ของการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอก</p>	<p>ต้อง</p> <p>-นักศึกษาตอบ ความหมายของ การทำ ความสะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก ได้ถูกต้อง</p> <p>-จากคำตอบ ของนักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษา สามารถจัด เตรียมเครื่อง ใช้ในการทำ ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ถูก ต้องเหมาะสม กับสภาพผู้ป่วย</p>	<p><u>เครื่องใช้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ถาดสำหรับบรรจุของใช้ต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 เขียงใส่ผ้าสะอาดขนาด 500 มิลลิเมตร 1.2 ปากคีมไม่มีเขี้ยว 1 อัน 1.3 ถ้วยใส่สบู่ หรือน้ำยา Savlon 1:100 1.4 สำลีสะอาด 1.5 กระดาษชำระ 1.6 ถังกระดาษ หรือถังพลาสติก วางในซามรูปไต 1 รูป 2. ถังมือสะอาด 1-2 คู่ 3. หม้อนอน (Bed pan) 	<p>คลุมเนื้อหา</p> <p>-ครูให้นักศึกษาจัด เตรียมเครื่องใช้ใน การรักษาความ สะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกของผู้ป่วย ด้วยตัวเอง</p>	<p>-เครื่องใช้ใน การทำ ความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก ตามเนื้อหา จำนวน 1 ชุด</p>	<p>-จากความ สนใจของ นักศึกษา -จากการสาธิต การจัดเตรียม เครื่องมือของ นักศึกษา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาปฏิบัติ การพยาบาล การดูแลรักษา ความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกได้ อย่างถูกต้อง</p>	<p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p>	<p>เหตุผล</p>	<p>-ครูซักถามนักศึกษา ถึงความรู้ที่ได้รับ เรื่องการรักษาความ สะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกในครั้งก่อน -สุมนักศึกษา 2 คน สาธิตการคลุมผ้าตาม ที่ได้เรียนมา -นักศึกษ้อธิบายการ รักษาความสะอาด บริเวณอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก -ครูอธิบายสรุปอีก ครั้งกรณีนักศึกษาตอบ ไม่ครอบคลุม</p>	<p>-แผ่นใสเขียน แสดงวิธีการ เช็ดบริเวณ อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกด้วย สำลี -เตียงผู้ป่วย -ผ้าคลุม -เครื่องใช้ใน การทำความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก -ม่าน</p>	<p>-จากความ สนใจของ นักศึกษา -จากการสาธิต ของนักศึกษา -จากการปฏิบัติ พยาบาลการดูแล รักษาความ สะอาดอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอก ให้กับผู้ป่วย</p>
	<p>วิธีปฏิบัติ</p>	<p>เหตุผล</p>			
	<p><u>วิธีเตรียม</u> 1. ล้างมือให้สะอาด เตรียมของ ใช้ให้พร้อม ยกไปที่เตียงผู้ป่วยและ อธิบายให้ผู้ป่วยทราบถึงจุดประสงค์ และวิธีการทำอย่างย่อ ๆ 2. ก้มม่าน ปิดตาให้ผู้ป่วยจัดผู้ป่วย ให้อยู่ในท่านอนหงายชันเข้า (dorsal recumbent position) 3. ห่มผ้าให้ พร้อมกับดึงผ้าถุงขึ้น ไปบนเอวหรือดึงกางเกงลงมาที่</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจและให้ ความร่วมมือในการทำ 2. เพื่อป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วย โดยไม่จำเป็น 3. เพื่อป้องกันการเปิดเผยบาง ส่วนของร่างกายโดยไม่จำเป็นและ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>วิธีปฏิบัติ</p> <p>ปลายเท้า ถ้ากรณีอาบน้ำให้ผู้ป่วยด้วย ให้ถอดออกหมด คลุมผ้าและเห็นชายผ้าให้เรียบร้อย</p> <p>4. สอดหมอนอนเข้าที่ใต้ก้นผู้ป่วยและยกภาคเครื่องมือวางไว้ตรงหว่างขาผู้ป่วย</p> <p>5. หยิบขามรูปไตซึ่งมีถุงกระดากอยู่วางไว้ที่เตียง ใกล้หมอนอน</p> <p><u>วิธีทำ</u> สำหรับผู้ป่วยหญิง</p> <p>1. ล้างมือให้สะอาด ใช้ข้อศอกเปิดมมผ้าตรงหว่างขาชั้น สวมถุงมือให้เรียบร้อย</p>	<p>เหตุผล</p> <p>เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นสบายระหว่างให้การพยาบาล</p> <p>4. เพื่อความสะดวกในการให้การพยาบาล</p> <p>5. เพื่อทิ้งสำลีที่ใช้แล้วได้สะดวก</p> <p>1. เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่มีค่านิ่งถึง universal precaution</p>	<p>-ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามปัญหาที่สงสัย</p> <p>-ครูให้นักศึกษาฝึกการคลุมผ้าโดยนักศึกษาจับคู่สลับกัน</p> <p>เป็นพยาบาลและผู้ป่วย</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>2. ชำระด้วยน้ำธรรมดาก่อน โดยราดน้ำอย่างเบา มือลงไปที่บริเวณขาหนีบ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ด้านบน</p> <p>3. ใช้ปากคืบคืบสำหรับน้ำสบู่หรือน้ำยา (ถ้าใส่ถุงมือ ไม่ต้องใช้ปากคืบ) เช็ดบริเวณ ดังต่อไปนี้</p> <p> สำลีก้อนที่ 1 เช็ดบริเวณหัว</p> <p> หน้าจากซ้ายไปขวา แล้วทั้งสำลีลงในถาดกระดาษที่อยู่ในซามรูปโตที่เตรียมไว้</p> <p> สำลีก้อนที่ 2 เช็ดแคมด้านไกลตัวจากบนลงด้านล่างจนถึง</p>	<p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกที่กำลังเริ่มทำการพยาบาลและทำให้สิ่งสกปรกหรือสิ่งที่ขับออกต่าง ๆ จะถูกชะล้างลงในหม้อนอน</p> <p>3. การเช็ดจะทำให้ กำจัดสิ่งสกปรกออกได้ง่าย การเช็ดจากด้านบนลงด้านล่าง เพื่อไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักเข้ามาสู่บริเวณปากช่องคลอด และรูเปิดของหลอดปัสสาวะ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ทวารหนัก ทั้งลำไส้ ลำไส้ก่อนที่ 3 เช็ดแควมด้าน ใกล้ตัวจากด้านบนลงด้านล่างจนถึง ทวารหนัก ทั้งลำไส้ ลำไส้ก่อนที่ 4 เช็ดตรงกลาง โดยเช็ดจากด้านบนลงด้านล่างจน ถึงทวารหนัก ทั้งลำไส้ ถ้ายังไม่สะอาดให้เริ่มต้นเช็ด ใหม่จนสะอาด</p> <p>4. ชำระด้วยน้ำสะอาดพร้อมกับใช้ ลำไส้ฟอก</p> <p>5. คีบลำไส้แห้งเช็ดบริเวณขาหนีบ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และบริเวณ</p>	<p>4. เพื่อให้สะอาด ช่วยป้องกันและ ลดการติดเชื้อ</p> <p>5. เพื่อให้ผู้ป่วยสุขสบายไม่รำคาญ ความเปียกชื้น ลดการระคายเคือง</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ผีเสื้อให้แห้งโดยใช้วิธีการเช็ดเช่นเดิม อาจใช้กระดาษชำระซับอวัยวะเพศ และทวารหนักให้แห้งทั้งกระดาษในถังที่เตรียมไว้</p> <p>6. เลื่อนถาดของใช้ออกวางไว้โต๊ะข้างเตียงและเลื่อนหมอนนอนออกวางไว้ได้เตียง คลุมผ้าให้มิดชิด จัดเสื่อและผ้าถุงให้เรียบร้อยเอาผ้าบิดตาออก ถ้าอาบน้ำให้ผู้ป่วยด้วย ก็ให้การพยาบาลต่อไป</p> <p>7. นำเครื่องใช้ล้างทำความสะอาดเก็บเข้าที่ และทำความสะอาดหมอนนอนด้วยการแช่น้ำยาฆ่า</p>	<p>และการเจริญของแบคทีเรีย</p> <p>6. เพื่อความสบายของผู้ป่วย</p> <p>7. เพื่อสะดวกในการให้การพยาบาลครั้งต่อไป</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>เช็ดและล้างให้สะอาด</p> <p>8. ล้างมือให้สะอาด</p> <p>9. เขียนบันทึกรายงาน</p> <p><u>วิธีทำ</u> สำหรับผู้ป่วยชาย</p> <p>1. ล้างมือให้สะอาด ใช้ข้อศอกเปิดมุมผ้าตรงหว่างขาชั้นสวมถุงมือ</p> <p>2. มือข้างหนึ่งจับองคชาติและรูตหนักหุ้มปลายลง ราดน้ำให้ทั่วบริเวณองคชาติและหัวเหน่าทำด้วยความนุ่มนวล</p>	<p>8. เพื่อป้องกันการติดเชื้อ</p> <p>9. เพื่อประเมินอาการและความก้าวหน้าของการพยาบาลที่ได้รับช่วยในการวางแผนการพยาบาลขั้นต่อไป</p> <p>1. เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่มือค้ำ-นึ่งถึง universal precaution</p> <p>2. การทำด้วยความนุ่มนวลจะลดโอกาสเกิดการแข็งตัวขององคชาติ น้ำคัตหลังที่อยู่ตรงหนักหุ้มปลายจะเป็นแหล่งสะสมจุลินทรีย์</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>3. ใช้ปากคีบจับสำลีชุบน้ำสบู่ ฟอกจากปลายของคชาติ บริเวณรูเปิดท่อน้ำใส่วางก่อน โดยเช็ดวนเป็นวงกลมลงมาถึงหัวหน้า คือ บริเวณหัวหน้า และขาหนีบให้ทั่วจนสะอาดควรทำอย่างเบามือ</p>	<p>3. การเช็ดบริเวณที่มีการปนเปื้อนน้อยไปหาส่วนที่มีการปนเปื้อนมาก เพื่อป้องกันจุลินทรีย์ เข้าสู่ท่อน้ำใส่วาง ถ้าเช็ดแรงสามารถก่อให้เกิดการแข็งตัวได้</p>			
	<p>4. ใช้ปากคีบจับสำลีชุบน้ำสบู่ฟอกบริเวณทวารหนักจนสะอาดแล้วราดน้ำล้างบริเวณอวัยวะเพศจนถึงทวารหนักให้สะอาด</p>	<p>4. เพื่อความสะอาดและสุขสบาย</p>			
	<p>5. ชีบน้ำบริเวณส่วนต่างๆ ให้แห้ง</p>	<p>5. เพื่อลดการระคายเคืองและการเจริญของแบคทีเรีย</p>			
	<p>6. รูดหนังหุ้มปลายของคชาติขึ้นมา</p>	<p>6. ถ้าหนังหุ้มปลายของคชาติตั้งอยู่</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	วิธีปฏิบัติ	เหตุผล			
	<p>ปิดให้เรียบร้อย</p> <p>7. เลื่อนหมอนนอนออก แล้วตะแคงตัวผู้ป่วย ใช้กระดาษซับบริเวณทวารหนักให้แห้ง</p> <p>8. จัดเสื้อผ้าและท่านอนในท่าที่สบายเอาผ้าปิดตาออก</p> <p>9. นำเครื่องใช้ทำความสะอาดและเก็บเข้าที่</p> <p>10. เขียนรายงานบันทึกลงในบันทึกของพยาบาล</p>	<p>ที่เดิมสามารถทำให้วมและไม่สุขสบายได้</p> <p>7. ท่านอนตะแคงเพื่อประเมินการทำความสะอาดบริเวณทวารหนักและป้องกันการเกิดแผลกดทับ</p> <p>8. เพื่อความสบาย</p> <p>9. เพื่อความสะดวกในการให้การพยาบาลครั้งต่อไป</p> <p>10. เพื่อประเมินอาการและความก้าวหน้าของการพยาบาล ช่วยวางแผนการพยาบาลครั้งต่อไป</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหาวิชา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>-นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้กับผู้ป่วย</p>	<p><u>สรุป</u> การดูแลความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่ง แต่ผู้ป่วยมักจะอายไม่ยอมให้ทำ ดังนั้นบทบาทและที่ท่าของพยาบาลจึงเป็นส่วนสำคัญ พยาบาลต้องมีความมั่นใจในตัวเอง ขณะให้การพยาบาลและมีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่รู้สึกขัดเขินที่จะทำ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยเกิดการยอมรับ และไว้วางใจในตัวพยาบาลที่จะให้การพยาบาลในส่วนนี้ ถือเป็น การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลอย่างหนึ่งซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยหายจากความเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น</p>	<p>-ครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามปัญหาที่สงสัย -ครูกล่าวสรุปจบการสอนเรื่อง การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล : การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</p>		



ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย

1.1 การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีสูตรดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_o^2} \right]$$

- เมื่อ α หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
 n หมายถึง จำนวนข้อ
 S_i^2 หมายถึง คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
 S_o^2 หมายถึง คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 การคำนวณหาค่ามัธยัมเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ย (Mean) มีสูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2538)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- เมื่อ \bar{X} = มัธยัมเลขคณิต
 $\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน
 N = จำนวนคะแนนทั้งหมด

2.2 การคำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Diviation) มีสูตรดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2537)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{X})^2}{N-1}}$$

- เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $(x - \bar{X})$ = ผลรวมของผลต่างระหว่างข้อมูลแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ยของข้อมูลชุดนั้น
 N = จำนวนข้อมูลที่รวมทั้งหมดในชุดนั้น

2.3 การคำนวณหาค่าผลการทดสอบอันดับที่มีเครื่องหมายวิลคอกซอน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test) มีสูตรดังนี้ (นิภา ศรีไพโรจน์, 2533)

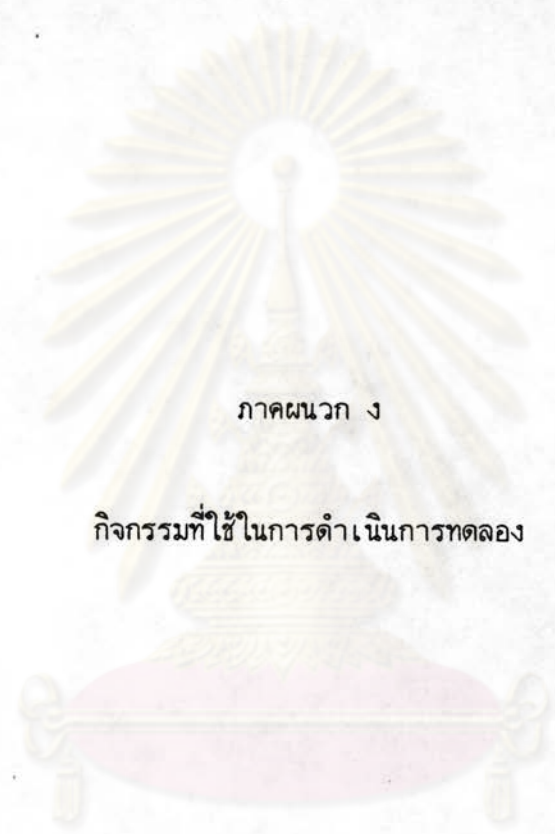
$$Z = \frac{\left[T - \frac{N(N+1)}{4} \right]}{\sqrt{\frac{N(N+1)(2n+1)}{24}}}$$

- เมื่อ Z = คะแนนมาตรฐาน
 T = ผลรวมของอันดับที่น้อยกว่า (โดยไม่ได้เครื่องหมาย) ที่จะทำการทดสอบ
 N = จำนวนอันดับที่มีอยู่ทั้งหมด

2.4 การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) มีสูตรดังนี้ (วรชัย เขาวาฬ, 2532)

$$r = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{[\sum X^2 - (\sum X)^2][\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}$$

- เมื่อ r = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 N = จำนวนชุดข้อมูลทั้งหมด
 $\sum X$ = ผลรวมของค่าตัวแปรที่ 1
 $\sum Y$ = ผลรวมของค่าตัวแปรที่ 2
 $\sum XY$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างค่าตัวแปรที่เก็บค่าตัวแปรที่ 2
 $\sum X^2$ = ผลรวมของค่าตัวแปรที่ 1 ยกกำลังสอง
 $\sum Y^2$ = ผลรวมของค่าตัวแปรที่ 2 ยกกำลังสอง



ภาคผนวก ง

กิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการปฐมนิเทศ

1. ลักษณะ เป็นพิธีการทางศาสนา ประกอบด้วย การสมาทานศีลและกรรมฐาน การไหว้ครู
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการอบรมและข้อควรปฏิบัติ
 - 2.2 เพื่อน้อมนำจิตใจให้เกิดความศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ โดยอิงหลักธรรมทางศาสนา
3. ระยะเวลา 1 ชั่วโมง
4. สมาชิก นักศึกษาพยาบาลจำนวน 24 คน
5. สถานที่ ห้องเรียน ชั้น 3
6. วิธีการดำเนินการ
 - 6.1 สมาชิกมาพร้อมกันในห้องเรียน และนั่งตามที่นั่งจัดไว้
 - 6.2 ผู้วิจัยกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ในการอบรม และบอกข้อควรปฏิบัติขณะเข้ารับการอบรม พร้อมกับแนะนำวิทยากร ให้สมาชิกทราบ
 - 6.3 วิทยากรนำสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย และกล่าวคำสมาทานศีลและกรรมฐานให้สมาชิก กล่าวตาม วิทยากรนำพานไหว้ครูซึ่งประกอบด้วย ดอกบัว 9 ดอก ธูปเทียน เงิน 12 บาท ยกชั้นบูชาครู และน้อมรำลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาวิปัสสนากรรมฐาน อันมีคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย และครูบาอาจารย์ทุกๆ ท่าน
 - 6.4 ตัวแทนของสมาชิกรับพานไหว้ครู ซึ่งประกอบด้วย ดอกไม้ ธูป เทียนแพ ยกชั้นบูชาครูผู้เป็นวิทยากรในการอบรมครั้งนี้
 - 6.5 วิทยากรรับพานไหว้ครู พร้อมกับกล่าวคำประสิทธิ์ประสาทวิชา ขอให้สมาชิกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การพัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ได้สัมฤทธิ์ผลโดยเร็ว

คำสมาทานอาชีวะวัฏฐะมะกะศีล

มะยัง ภันเต ติสระเนนะ สะหะ อาชีวะวัฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจา มะ
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเนนะ สะหะ อาชีวะวัฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจา มะ
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเนนะ สะหะ อาชีวะวัฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจา มะ

ข้าพเจ้าขอสมาทานศีลอาชีวะวัฏฐะมะกะศีลต่อพระพักตร์พระพุทธรูป ต่อคุณพระรัตนตรัย
 ด้วยสัมปัตตะวิริติ คือ งดเว้นเอาเอง ๗ โอกาสดังนี้

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทรมาณให้สัตว์ได้รับความเดือดร้อน

2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยมีได้รับ
 อนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน

3. กาเมสุมิจจาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤติผิดในกาม คือ ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน

5. ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่พูดขย่งข่อยเสียตให้ผู้อื่นเดือดร้อน

6. ผรุสฺสวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคายต่าทอ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

7. สัมผัปะลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพ้อเจ้อ โปรวประ โยชน์ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

8. มิจฉาอาชีวะ เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉาอาชีวะ ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงห้ามไว้มีดังนี้

1. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า

2. ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์

3. ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ

4. ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ

5. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา

อาชีวะกรรมจะกลืนข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้ว สมาทานแล้ว ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้ มิให้ขาด มิให้ทำลาย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขออำนาจแห่งศีลนี้จงคุ้มครองป้องกันให้ข้าพเจ้าปลอดภัยในทุกสถาน อายุยืนนานมีความสุขความเจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควร จงสมปรารถนา ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็วเทอญ

คำสมาทานกรรมฐาน

อิมาทัง ภะคะวา อุตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อคุณพระรัตนตรัย

คือ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

อิมาทัง อาจะริยะ อุตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญ

วิปัสสนากรรมฐาน

นิพพานัสสะ เม กันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า ณ โอกาสบัดนี้ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน ในอนาคตกาล ต่อไป

อัทธวัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน วันหนึ่งเราจะต้องตายแน่ เป็นโชคอันดีเป็นลาภอันประเสริฐ ที่เราได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ ไม่เสียชาติไม่เสียที ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

เย-เน วะ ยันติ นิพพานัง พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพาน อันเป็นหนทางสิ้นทุกข์ ได้ประสบความสำเร็จด้วยหนทางเส้นนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติจริงๆ ต่อไป จนกว่าจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาธรรม อันสมควรแก่มรรคผล นิพพาน นี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอเทพบุตร เทพธิดาทั้งหลาย อมนุษย์ทั้งหลาย เจ้ากรรม นายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลายจงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้องต่อการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมของข้าพเจ้า ขอจงได้อนุโมทนาสาธุการรับเอาส่วนกุศลจากข้าพเจ้า ที่จะพึงปฏิบัติและอุทิศให้ท่านนี้ ข้าพเจ้าขออาราธนา พระธรรมวิเศษทั้งหลายทั้งสิ้น พระชณิกะสมาธิ พระอุปจาระสมาธิ พระอัปปะนาสมาธิ พระธรรมปิทีทั้งห้า พระวิปัสสนาญาณ ทั้งโสฬสญาณจงมาบังเกิดในชั้นสันดานของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพาน โดยเร็วเทอญ

กิจกรรมการพัฒนาจิต

1. ลักษณะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ตามแนวดร.สิริ กรินชัย (หรือที่ผู้ปฏิบัติธรรมเรียกว่า คุณแม่ดร.สิริ กรินชัย) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ การกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อช่วยสร้างความเข้าใจถึงความต้องการพื้นฐานของบุคคล ที่สามารถควบคุมได้ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดความอดทนในการทำสมาธิเพียร
 - 2.2 เพื่อสร้างความเข้าใจในการเรียนรู้จิตใจของตนเอง ทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีมีสติและความจำดี รวมทั้งมีสุขภาพดีด้วย
3. ระยะเวลา การกำหนดอิริยาบถ ให้กำหนดหรือรู้อยู่ในใจตลอดเวลา ให้ทันปัจจุบันอาการนั้นๆ

การเดินจงกรม	แต่ละระยะใช้เวลา 30 นาที
การนั่งสมาธิ	ใช้ระยะเวลา 20 นาที
4. สมาชิก นักศึกษาพยาบาลจำนวน 24 คน
5. สถานที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี บำราศนคราตุร
6. วิธีดำเนินการ
 - 6.1 การกำหนดอิริยาบถ หรือการเจริญสติจะกำหนดให้ทันปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ 6 ทางคือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกับกริยาเคลื่อนไหวอื่นๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญที่สุด

อิริยาบถใหญ่คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยคือ การเคลื่อนไหวทุกกริยาเช่น การรับประทานอาหาร ต้ม เคี้ยว กลืน เหลี้ยว ก้ม งอ ยับ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะควรพยายามกำหนดให้ได้มาก ทุกคนไม่มีใครกำหนดได้ทุกกริยา ย่อมมีการพลั้งเผลอ เมื่อเผลอก็ให้กำหนดตามอาการเป็นจริงว่า "เผลอหนอ"

 - 6.1.1 การกำหนดอิริยาบถหรือการเจริญสติขณะรับประทานอาหาร
 - 6.1.1.1 ก่อนรับประทานอาหาร ให้สมาชิกกล่าวคำถวายข้าวพระพุทธว่า

อิมัง สุขูปะพยัญชนะสัมปันนัง โภชะนัง สาสิณัง อุทะกัง วะรัง

 สัมมาสัมพุทธัสสะ ปุเชมะ เสสังมังคะลัง ยาจามะ

โภชนาอาหารและน้ำนี้ ข้าพเจ้าขอถวายเป็นพุทธบูชา ข้าพเจ้า
ได้ถวายแล้ว ขออนุญาตรับประทานเพื่อเป็นมงคล

จากนั้นสมาชิกล่าวพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน ว่า

"อาหารนี้ข้าพเจ้าจะรับประทาน เพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง
บว เหนจากโรคร้ายไข้เจ็บ ได้มีชีวิตอยู่เพื่อทำความดี เพื่อปฏิบัติธรรม(มะ) ไม่รับประทานเพื่อบำรุง
กิเลส ตัณหา อุปทาน ขอให้ท่านผู้บริจาคนและผู้บริการทุกท่าน จงมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ
ปราศจากโรคร้ายอันตรายทั้งปวง เทอญ" เมื่อกล่าวเสร็จจึงเริ่มรับประทานอาหาร

6.1.1.2 ขณะรับประทานอาหารไม่ควรเอาเรื่องต่างๆ มาคุยกัน ควรมี
สติกำหนดทุกๆ อิริยาบถที่รับประทาน การกำหนดสติขณะรับประทานอาหารมีแนวทางพอเป็นตัว
อย่างดังนี้

6.1.1.2.1 ขณะที่มองเห็นอาหารกำหนดว่า "เห็นหนอ"

6.1.1.2.2 ขณะอยากรับประทานอาหารกำหนดว่า "อยาก
รับประทานหนอ"

6.1.1.2.3 ถ้าได้กลิ่นอาหารกำหนดว่า "กลิ่นหนอ"

6.1.1.2.4 ขณะยกมือจับช้อนกำหนดว่า "ยกหนอ-มาหนอ-
จับหนอ"

6.1.1.2.5 ขณะตักอาหารเข้าปากกำหนดว่า "ตักหนอ-
ยกหนอ-มาหนอ-อ้าหนอ-ใส่หนอ-รสหนอ-อมหนอ"

6.1.1.2.6 ขณะเอาช้อนวางลง แล้วเคี้ยวอาหารกำหนดว่า
"ลงหนอ-วางหนอ-เคี้ยวหนอ-กลืนหนอ"

เมื่อฝึกกำหนดการรับประทานอาหารใหม่ๆ อาจกำหนดทันบ้าง ไม่ทันบ้างจึง
ควรทำอิริยาบถได้ทันทั่วทั้งที จากการกำหนดนี้จะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารแต่ละคำมีขั้นตอน
มากเพียงใดเมื่อสติไวขึ้นจะทำการเร็วขึ้น คำว่า "หนอ" ก็ตัดออกไปได้ข้อสำคัญให้มีสติกำหนด
ให้ทันอิริยาบถที่ทำอย่าให้ช้าหรือเร็วกว่ากันการกำหนดกลิ่นหรือรสก็ไม่ต้องปรุงแต่งว่า "หอมหนอ"
"เปรี้ยวหนอ" หรือ "อร่อยหนอ" ให้รู้แต่เพียงว่าเป็นกลิ่นหรือรสเท่านั้น

ขณะที่สมาธิเคี้ยวอาหารแต่ละคำให้นับจำนวนครั้งการเคี้ยวแล้วจดบันทึกลง
ในแบบฝึกเจริญสติขณะรับประทานอาหารด้วย

6.1.2 การกำหนดอิริยาบถหรือการเจริญสติในเวลาอน

การเจริญสติในเวลาอน เวลานอนให้ค่อยๆ เอนลงพร้อมกับการกำหนดในใจตามอาการที่เป็นจริง ยิ่งทำได้ละเอียดเท่าใดยิ่งดี เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้อาสนิตมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับกำหนดว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" การตั้งสติที่ท้อง เวลานอนกำหนดพองยุบได้ชัดกว่าเวลานั่งมาก ใช้สติกำหนดพองยุบเรื่อยไปจนกว่าจะหลับ ถ้าการกำหนดสติว่องไวมีสมาธิแนบแน่น อาจจับได้ครั้งคราวว่าหลับไปตอนยุบหรือตอนพอง...

6.1.3 การกำหนดอิริยาบถหรือการเจริญสติหลังจากนั่งสมาธิ

การเจริญสติขณะพักหลังจากนั่งสมาธิเมื่อนั่งสมาธิแล้วต้องการพักควรกำหนดในใจว่า "อยากพักหนอ" แล้วลืมตาขึ้น ไม่ว่าจะเห็นอะไรก็ตามกำหนดว่า "เห็นหนอ" ตามด้วย "กระทบหนอ" คือกระทบตา ทำกิริยาใดๆ ก็กำหนดไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น หากไม่ได้ทำกิริยาใดในขณะพักให้สร้างกิริยาขึ้นมาแล้วตั้งสติตามกำหนดลงไป การกำหนดอาจยังไม่ละเอียดในตอนต้น เช่น การจับสิ่งใดสิ่งหนึ่งกำหนดว่า "จับหนอ" ถ้าจะให้ละเอียดต้องเริ่มตั้งแต่ยกมือไปจับ การกำหนดก็เป็น "ยกหนอ-ไปหนอ-จับหนอ" ถ้ากิริยาเป็นไปเร็วไว้ "หนอ" ไม่ทันให้เหลือเพียง "ยก-ไป-จับ" การพักหลังนั่งสมาธินี้ ไม่ควรคุยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ จะทำให้เกิดผลเสียในทางปฏิบัติเพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านทำสติและสมาธิไม่ได้ การพักช่วงนี้ควรใช้เวลาประมาณ 20 นาที แล้วเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อไปใหม่ ให้ถือหลักปฏิบัติว่าก่อนนั่งสมาธิต้องเดินจงกรมการปฏิบัติจึงจะได้ผลดี...

6.2 การเดินจงกรม การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิเป็นการเดินกลับไปกลับมาในระยะประมาณ 3-4 เมตร การเดินในระยะดังกล่าวจะคุมสติได้ดีกว่าเดินในระยะทางไกลๆ เวลาเดินให้มีสติกำหนดรู้การก้าวการเหยียบไป แต่ขณะให้ทันปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้นๆ การเดินจงกรม จะเดินระยะที่ 1 ในวันแรก ระยะที่ 2 ในวันที่ 2 จนถึงระยะที่ 3 ในวันสุดท้ายตามลำดับในการเดินจงกรมนั้นให้เดินเป็นกลุ่ม และในขณะเดินให้ออกเสียงพร้อมกัน เพื่อตอกย้ำการกำหนดของเสียงให้อยู่ในปัจจุบัน แต่ถ้าปฏิบัติเองก็กล่าวเสียงไว้ในใจ การเดินจงกรมทั้ง 3 ระยะ มีรายละเอียดดังนี้

6.2.1 ระยะที่ 1 คือ ขวา-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ

6.2.1.1 ชั้นที่ 1 การกำหนดอิริยาบถให้อยู่ในท่าสำรวม คือการเอามือวางที่หน้าท้อง ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ มาหนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ" ถือเป็นการฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยไปพร้อมๆ กัน เมื่อโยคีขึ้นเป็นระเบียบแล้วจึงปฏิบัติต่อดังนี้

1. ยกมือซ้ายขึ้นมาพร้อมกับออกเสียงว่า "ยกหนอ"
2. เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาให้ห่างหน้าท้องประมาณ 2-3 นิ้ว แล้วออกเสียงพร้อมอริยาบถนั้นว่า "มาหนอ"
3. เอามือซ้ายวางที่หน้าท้อง แล้วออกเสียงพร้อมอริยาบถนั้นว่า "วางหนอ"

4. ใช้มือขวาทำในทำนองเดียวกันกับมือซ้าย จนได้ทำย่นที่สำรวม คือ มือขวาทับมือซ้ายบนหน้าท้อง

6.2.1.2 ขั้นที่ 2 กำหนดความรู้สึกที่เท้าว่าพื้นที่ยืนอยู่นั้น เย็น ร้อน อ่อน แข็งอย่างไร เป็นการกำหนดในใจ เช่น "เย็นหนอ", "แข็งหนอ"

6.2.1.3 ขั้นที่ 3 การกำหนดความรู้สึกขณะยืนใช้ในการภาวนาว่า "ยืนหนอ" 3 ครั้ง

6.2.1.4 ขั้นที่ 4 การกำหนดความรู้สึกที่ใจว่า ขณะต้องการจะเดินใช้องค์ภาวนาว่า "อยากเดินหนอ" 3 ครั้ง

6.2.1.5 ขั้นที่ 5 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ขวา-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ ขณะเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ 2-3 เมตรทอดสายตาไกลเกินไปจะทำให้เห็นภาพเบื้องหน้ามากทำให้ใจซ่านตั้งสติไม่ได้ดีการทอดสายตาในระยะดังกล่าวช่วยให้หลักสัตว์หรือแมลงที่ขวางหน้าได้ทัน และไม่ควรถูกก้มหน้าเพราะจะทำให้ปวดต้นคอ ขณะเดินสติจับที่เท้าเดินช้าๆ ไม่ต้องหลับตา โดยปฏิบัติเป็นขั้นตอนดังนี้

6.2.1.5.1 ยกสันเท้าขวาขึ้นพร้อมกับออกเสียงว่า "ขวา" ให้ค่อยๆ พ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว นิ่งไว้ขณะหนึ่ง

6.2.1.5.2 กำหนด "ย่าง" ก้าวเท้าขวาเคลื่อนไปข้างหน้าช้าๆ จนสุดแล้ววางเท้าลงพื้น พร้อมกับออกเสียงว่า "หนอ"

6.2.1.5.3 เท้าซ้ายทำเช่นเดียวกับเท้าขวาใช้องค์ภาวนาว่า "ซ้าย-ย่าง-หนอ"

6.2.1.5.4 เมื่อสุดทางเดินแล้วกำหนด "ขวา-หยุด-หนอ" หรือ "ซ้าย-หยุด-หนอ" เมื่อเท้าหยุดเคียงกันแล้วกำหนด "ยืน-หนอ" 3 ครั้งสติกำหนดรู้พิจารณาการยืน ทุกจังหวะของการเดินให้เป็นไปอย่างช้าๆ การออกเสียงก็ลากเสียงยาวให้พอดีกับอาการที่ทำ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาธรรมชั้นละเอียดจะได้เห็นการเกิดดับของรูปนามเหมือน

ดูฟิล์มภาพยนตร์จะเห็นว่าอริยาบทหนึ่งๆ จะมีภาพบนแผ่นฟิล์มมาเรียงต่อกันหลาย ๆ ภาพ การเดินก็เช่นเดียวกันทุกๆ จังหวะของการเดินจงกรม เช่นอย่างก็ตี มีใช้เป็นจังหวะเดียวกัน ถ้าทำซ้ำๆ จะเห็นเป็นหลายๆ จังหวะ ด้วยเหตุนี้การกำหนดในใจหรือการออกเสียงจึงต้องลากเสียงให้ยาวให้พร้อมกับกิริยาที่ทำซ้ำ ๆ ทุกขั้นตอน

6.2.1.6 ชั้นที่ 6 การกลับตัว ใช้องค์ภาวนาว่า "อยากกลับหนอ" และ "กลับหนอ" อีก 8 ครั้ง ปฏิบัติดังนี้คือ

1. สติกำหนดที่ใจ พิจารณาถึงใจอยาก ความอยากแล้วออกเสียง "อยาก-กลับ-หนอ" 3 ครั้ง

2. ขณะทำกิริยาการกลับตัวให้หมุนสันเท้าขวาไปที่ละน้อย แล้วยกเท้าซ้ายไปเคียงเมื่อทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายเสร็จเรียกว่า 1 ครั้งหรือ 1 คู่กระทำให้ได้ 8 ครั้งหรือ 8 คู่ ขณะออกเสียง "กลับ" ให้ค่อยๆ หมุนสันเท้าขวาไปที่ละน้อยให้ได้ระยะที่ต้องการ แล้วหยุด ขณะนี้ปลายเท้าขวายังไม่ถึงพื้น เมื่อออกเสียงว่า "หนอ" ปลายเท้าจึงลงถึงพื้นต่อไป เมื่อออกเสียงอีกว่า "กลับ" ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วยกมาเคียงกับเท้าขวาแต่ยังไม่ถึงพื้น เมื่อออกเสียงว่า "หนอ" เท้าซ้ายจึงจะลงถึงพื้นจากนั้นก็ให้ออกเสียงนับ "หนึ่ง" ตามต่อไป เมื่อครบ 4 ครั้งก็จะกลับได้ 90 องศาพอดี การที่ให้กลับถึง 8 ครั้งก็เพื่อให้มีสติพิจารณาอาการของการกลับตัวได้ละเอียดขึ้น

6.2.2 ระยะที่ 2 มีขั้นตอนเหมือนระยะที่ 1 ต่างกันในชั้นที่ 5 ซึ่งจะใช้อุบายภาวนาว่า "ยกหนอ-เหยียบหนอ"

6.2.2.1 สติกำหนดที่เท้าขณะออกเสียง "ยก" ค่อยๆ ยกเท้าขวาให้สูงจากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว เมื่อสิ้นสุดการยกแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ" ยกทำหนึ่งไว้ 1-2 วินาที

6.2.2.2 เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจนสุดขาตรง ค่อยๆ เหยียบโดยใช้ปลายเท้าก่อน ขณะเหยียบกำหนดว่า "เหยียบ" เมื่อถึงพื้นแล้วจึงกำหนดว่า "หนอ" ทำเช่นนี้สลับกันไปเมื่อสุดทางเดินต้องการหยุดให้เคลื่อนเท้ามาเคียงกันแทนที่จะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า และเมื่อวางเท้าถูกพื้นก็ออกเสียงว่า "หยุด" เมื่อหยุดเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

6.2.3 ระยะที่ 3 คล้ายกับการเดินระยะที่ 2 ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ"

6.2.3.1 ขณะออกเสียง "ยก" เท้าขวายกขึ้นมาซ้ำๆ สูงจากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว เมื่อยกขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

6.2.3.2 ขณะที่ออกเสียงว่า "ย่าง" ให้เคลื่อนเท้าขวาที่ยกไว้ขึ้นออกไปข้างหน้าห่างจากเท้าซ้าย 2-3 นิ้ว การออกเสียงต้องยาวให้พอดีกับเท้าที่เคลื่อนที่ออกไปคำว่า "ย่าง" ก็คือ "เดิน" นั่นเอง เมื่อย่างเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

6.2.3.3 ขณะที่ออกเสียงว่า "เหยียบ" ให้เหยียบเท้าขวาที่ยังยกอยู่นั้นลงกับพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อนเช่นเคยลากเสียงให้ยาวพอดีกับเท้าที่เหยียบนั้น เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียงว่า "หนอ"

6.2.3.4 เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้ายเมื่อออกเสียงคำว่า "ย่าง" ให้เคลื่อนเข้ามาเคียงกันเมื่อเคียงกันเรียบร้อยแล้วให้ออกเสียงว่า "หนอ" แล้วจึงเอาเท้าที่ยกมาเคียงนั้นค่อยๆ เหยียบลงพื้นพร้อมกับออกเสียงว่า "หยุด" เมื่อหยุดการเหยียบแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

6.3 การนั่งสมาธิ การนั่งสมาธินั้นมีขั้นตอนดังนี้

6.3.1 ขั้นที่ 1 เมื่อเดินจงกรมพอสมควร และต้องการนั่งขณะที่ยืนอยู่ให้สติกำหนดที่เท้าให้ออกเสียงว่า "ยืนหนอ" 3 ครั้งต่อมาให้มีสติกำหนดที่ใจออกเสียง "อยากนั่งหนอ" 3 ครั้ง

6.3.2 ขั้นที่ 2 การกำหนดอิริยาบถ ในการปล่อยมือที่วางไว้ที่หน้าท้องให้ลงมาไว้ข้างลำตัว ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ-ลงหนอ-ปล่อยหนอ" ดังนี้

6.3.2.1 ค่อยๆ ยกมือขวาออกพร้อมออกเสียงว่า "ยก" เมื่อยกเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

6.3.2.2 เคลื่อนมือลงมาข้างเอวซ้ายๆ ออกเสียง "ลง" เรียบร้อยแล้วจึงว่า "หนอ"

6.3.2.3 ปล่อยมือขวาลงแนบกับลำตัวตามสบาย ออกเสียงว่า "ปล่อย" เมื่อเอามือลงเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียงว่า "หนอ"

6.3.2.4 สำหรับมือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

6.3.3 ขั้นที่ 3 การนั่ง องค์ภาวนาที่ใช้กับการนั่งนั้น มิได้มีการกำหนดไว้เป็นกฎเกณฑ์เฉพาะเหมือนกับการเดิน เมื่อมีการเคลื่อนไหวอิริยาบถและรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามที่เป็นจริง กิริยานั่งเป็นกิริยาที่ค่อนข้างเร็ว มีความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามนั้น ข้อสำคัญ คือ การกำหนดให้ทันปัจจุบัน

6.3.3.1 เมื่อรู้สึกว่ายังนั่งไม่สบายก็ขยับตัวให้นั่งอยู่ในท่าสบาย กำหนด "ขยับหนอ" จนกว่าจะสบาย

6.3.3.2 ยกมือซ้ายมาวางบนตักโดยค่อย ๆ ยกขึ้นจากเข้าเคลื่อนมาที่ตัก หายฝ่ามือขึ้นเคลื่อนมือลงแล้ววางบนตัก ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ-มาหนอ-ลงหนอ-วางหนอ"

6.3.3.3 ยกมือขวามาวางทับมือซ้าย กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย

6.3.3.4 ยึดตัวเพื่อตั้งให้ตรง กำหนดว่า "ตั้งหนอ"

6.3.3.5 ค่อยๆ ปิดตาลง กำหนดว่า "ปิดหนอ"

การนั่งสมาธิแบบที่นิยมนั่งกันทั่วๆ ไป คือ การนั่งแบบพระพุทธรูปที่ใช้พระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้ายที่ตัก การนั่งแบบนี้ถ้าไม่ถนัดจะนั่งพับเพียบก็ได้หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้แต่ไม่พึงพนักเก้าอี้

6.3.4 ชั้นที่ 4 การนั่งสมาธิ กำหนด "พองหนอ-ยุบหนอ" เมื่อปิดตาเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องในตำแหน่งเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ 2 นิ้วเวลาหายใจเข้ารู้สึกท้องพองออก กำหนดในใจว่า "พองหนอ" ใจที่กำหนดกับท้องที่พองต้องให้เป็นขณะเดียวกันเวลาหายใจออกท้องยุบให้กำหนดในใจว่า "ยุบหนอ" ใจที่กำหนดกับท้องที่ยุบก็ต้องทันกัน

ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่การพอง-ยุบเท่านั้นอย่าดูที่ลมจุก อย่าแบ่งท้อง ให้อาการเป็นไปตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ สำหรับการปฏิบัติในวันแรกๆ อาจเติมคำว่า "หนอ" ลงท้ายคำว่า "พอง" หรือ "ยุบ" ไม่ทัน ก็ให้กำหนดแต่เพียง "พอง" "ยุบ" ตามอาการให้ทันกับจังหวะที่ท้องพองหรือยุบเท่านั้น วันต่อๆ มา เมื่อรู้สึกว่าใส่ "หนอ" ลงไปแล้วทันปัจจุบันจึงเติม "หนอ" ลงท้ายคำเป็น "พองหนอ" "ยุบหนอ"

6.3.5 ชั้นที่ 5 การใช้สติตามพิจารณา เวทนา จิตและอารมณ์ตามทวารต่างๆ

ในวันแรกของการนั่งสมาธิ ส่วนมากจะรู้สึกเมื่อย คัน หรือเจ็บปวด ขณะที่รู้สึกว่าเจ็บหรือชา ให้ปล่อยสติที่พองยุบมาพิจารณาที่เจ็บหรือชา โดยกำหนดว่า "เจ็บหนอ" หรือ "ปวดหนอ" ถ้าทนได้ก็ไม่พึงเปลี่ยนท่านั่งสมาธิ การกำหนดนี้กำหนดเพียงครั้งเดียวเพื่อให้รู้ว่ามีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็เอาสติมากำหนดที่พองยุบต่อไปอีก แต่เมื่อความเจ็บปวดเพิ่มมากขึ้นแม้จะอดทนแล้วก็สู้ไม่ไหว อยากเปลี่ยนท่านั่งหรือเปลี่ยนขาเป็นท่านั่งในท่าอื่น ให้ปล่อยสติที่พองยุบมาพิจารณาที่เจ็บปวดกำหนดว่า "ปวดหนอ" "ทนไม่ไหวหนอ" "อยากเปลี่ยนหนอ" แล้วกำหนดการเปลี่ยนให้ทันปัจจุบันตามความรู้สึกที่เป็นจริง เมื่อได้บรรเทาทุกข์ เวทนาแล้วก็เอาสติกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป

ขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ทรัพย์สินสมบัติ ครอบครัว กิจการ หรือเรื่องราวต่างๆ ให้เอาสติกำหนดที่ใจ ใช้องค์ภาวนาว่า "คิดหนอ" แล้วกลับมากำหนดที่ท้องต่อไป อาการอย่างอื่น เช่น ตีใจ เสียใจ ก็ให้ภาวนาว่า "ตีใจหนอ" "เสียใจหนอ" "โกรธหนอ" ตามความรู้สึกที่เป็นจริงสำหรับทวารอื่นๆ ก็เช่นกันกล่าวคือในขณะที่นั่งสมาธิอยู่มักมีกลิ่นมากกระทบจุก เสี่ยงกระ

ทบทวนให้เอาสติมากำหนดที่จมูก หรือที่หูแล้วกำหนดว่า "กลิ่นหนอ" หรือ "เสียงหนอ" โดยกำหนดเพียงครั้งเดียวแล้วกลับมากำหนดที่พองยุบ ไม่ปรุงแต่งต่อไปว่า กลิ่นอะไร หอมหรือเหม็น เสียงอะไร มาจากไหน เพราะหรือไม่เพราะ

6.3.6 ข้อสังเกตเพิ่มเติมขณะนั่งสมาธิ

6.3.6.1 การกำหนดพองยุบในวันแรกๆ ของการปฏิบัติภาวนานั่งสมาธิ โดยการกำหนดที่ท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ ตามความรู้สึกที่ท้องว่าพองหรือยุบนั้น ในการปฏิบัติจริงอาจไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ กล่าวคือในวันแรกบางคนหาอาการพองยุบที่ท้องไม่พบ แม้วันที่ 2 ก็ยังพบอาการพองยุบไม่ชัดเจน แนะนำให้เอามือแตะที่ท้องบริเวณเหนือสะดือ 2 นิ้ว ก็รู้สึกอาการพองยุบของท้อง แต่เมื่อเอามือออกก็ไม่สามารถสำเนียงอาการพองยุบได้ อย่างไรก็ตามส่วนมากมักจับอาการพองยุบได้ในวันที่ 2 หรือที่ 3 บางคนจับได้เร็วหรือช้ากว่าก็มี การกำหนดสติที่ท้องว่า พองหนอหรือยุบหนอ ให้พอดีกับอาการที่ท้องพองหรือยุบนั้น ส่วนมากในวันแรกๆจะกำหนดได้เพียง "พอง" "ยุบ" เท่านั้นยังเติมคำว่า "หนอ" ต่อจากคำว่า "พอง" หรือ "ยุบ" ไม่ได้เพราะอาการพองหรือยุบเร็วเกินกว่าจะใช้คำว่า "หนอ" ลงไปให้ทันปัจจุบัน อาจทำได้ในวันที่ 2 หรือวันที่ 3

6.3.6.2 การเพิ่มการกำหนดขณะที่กำหนด "ยุบหนอ" นั้น ถ้ามีความรู้สึกว่ามีจังหวะว่างชั่วขณะหนึ่ง ท้องจึงจะพองให้เพิ่มการกำหนดว่า "นั่งหนอ" การกำหนดว่า "นั่งหนอ" นั้นให้รูปนั่งปรากฏอยู่ในใจดูการส่องกระจก เห็นชิวแวบเดียวเท่านั้นแล้วไปรับจังหวะ "พอง" ต่อไปใหม่ ดังนั้นการกำหนดจึงเป็น "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ" ในวันต่อมาหากกำหนด "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ" แล้วยังทิ้งระยะห่างอยู่คือท้องยังไม่พองขึ้นให้เติมคำว่า "ถูกหนอ" ก่อนจะไปรับ "พองหนอ" คำว่า "ถูกหนอ" ในที่นี้หมายถึงเอาถูกที่ก้นย่อย คือ ก้นย่อยอยู่กับพื้นที่นั่ง เอาสติกำหนดตรงที่ก้นนั้น การกำหนด "ถูกหนอ" นั้น ถ้ามีความชำนาญมากขึ้นให้พยายามเอาสติกำหนดลงที่ก้นย่อยขวาซ้าย เข้าขวาและซ้าย ตาตุ่มขวาและซ้าย คือ สติ กำหนดครั้งแรกที่ก้นย่อยขวา ครั้งที่ 2 ที่ก้นย่อยซ้าย ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ใดกำหนด แล้วไม่มีช่องว่างระหว่างยุบและพองก็ไม่ต้องเพิ่ม "นั่งหนอ" "ถูกหนอ" ลงไปเพราะจะยิ่งทำให้พันเพื่อนและไม่ได้ผลดี

6.3.6.3 การเปลี่ยนแปลงของพองยุบ เมื่อนั่งสมาธิต่อไปนานๆ บางคนมีอาการพองยุบถี่เข้าจนไม่มีช่องว่างระหว่างพองยุบ สติจึงกำหนดแต่พองหนอหรือยุบหนอ หรืออาจจะเหลือแต่พองกับยุบหากอาการพองและยุบ ถี่มากจนเติมคำว่า "หนอ" ลงไปไม่ได้ ในบางคนอาจมีแต่อาการพองอย่างเดียวแล้วไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบอีกซึ่งเรียกว่า "จิตเข้าภวังค์" ต้องมีสติกำหนดรู้ว่าอาการที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบนั้น อาการหายไปตอนใด เช่น หายไปตอนยุบก็ให้รู้

เอาไว้ ขณะที่ไม่มีความรู้สึกว่าพองหรือยุบ สติก็ยังตามกำหนดที่ท่องอยู่แล้ว ใช้อีกคำว่า "หายหนอ" ถ้ามีความรู้สึกว่าเจ็บก็ "เจ็บหนอ" ถ้ามีความรู้สึกเฉยๆ ก็ "เฉยหนอ" แล้วแต่จะมีความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดให้ตรงตามความรู้สึก ในขณะที่เดียวกันก็ยังตามกำหนดอยู่ที่ท่องต่อไปอีกว่า จะรู้สึกมีอาการพองหรือยุบเกิดขึ้นอีกเมื่อใด เช่น บางทีจะรู้สึกเกิดขึ้นตอนพอง บางทีก็ตอนยุบ ให้กำหนด "พองหนอ" หรือ "ยุบหนอ" ตามความเป็นจริงต่อไป

6.3.6.4 การเกิดนิมิตและธรรมปฏิบัติ ในวันที่ 2 หรือ 3 ของการนั่งสมาธิ มักเห็นอะไรบางอย่างในสมาธิ เรียกว่านิมิตหรืออาจมีอาการต่างๆ เกิดขึ้น เช่น รู้สึกคัน ตัวเอน หนาวร้อน ชนลุก ตัวเบา ตัวลอย ซึ่งเรียกว่า ธรรมปฏิบัติ ความรู้สึกหรืออาการต่างๆ ดังกล่าวจะต้องมีสติกำหนดให้ทันทั่วๆ ไปตามอาการที่เกิดขึ้นเห็นภาพอะไรในสมาธิก็ไม่คิดตามดู ไม่เอาใจใส่ กำหนดว่า "เห็นหนอ" เท่านั้นหรือรู้สึกคันก็กำหนด "คันหนอ" คำเดียวแล้วเอาสติมากำหนดที่พองยุบต่อไป

ธรรมปฏิบัติทั้ง 5 เป็นอาการต่างๆ ที่ปรากฏทางกายและทางจิตเกิดขึ้นเมื่อจิตสงบและมีสมาธิอยู่บ้างแล้ว แต่มีอาการเผลอสติบ้าง ธรรมปฏิบัติทั้ง 5 มีดังนี้
















1. ชุททกาปฏิบัติ มีอาการชนลุกชูซ่าตามร่างกาย ให้กำหนดชนลุกหนอ
2. โอกันติกาปฏิบัติ มีอาการตัวโยกโคลงเคลง หมุน คลื่นไส้ อาเจียน ให้กำหนดอาการ ความรู้สึกที่เป็นจริง โยกหนอ คลื่นไส้หนอ ถ้าโยกมากก็กำหนด "หยุดหนอ"
3. อุพเพงคิปฏิบัติ ตัวเบาเหมือนจะลอยหรือลอยขึ้นจริงๆ ทั้งตัวบางที่มีมือลอยขึ้นลง ให้กำหนดลอยหนอ เบาหนอ กำหนดตามความเป็นจริง
4. ชณิกาปฏิบัติ คันยุบยิบเหมือนมดไต่ ไต่ จะเข้าตา เข้าหู เข้าจมูก ให้กำหนดคันหนอ ไต่หนอ ไม่ต้องเกรงจะหายเร็วบางทีก็มีน้ำตาไหลซึม เข้มตามตัว ตัวสั่นเหมือนปลุกพระ ก็กำหนดไปตามอาการ
5. ผรณาปฏิบัติ มีอาการเสียวตามร่างกาย ร้อนเย็นวูบวาบตามร่างกาย โดยสรุปแล้วไม่ว่าจะมีอาการ หรือความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามความเป็นจริงไม่ใส่ใจในอาการหรือสิ่งที่เห็นนั้น เพียงแต่มีสติรับรู้และกลับมากำหนดพองยุบต่อไปทุกครั้ง ในการปฏิบัติจริงแล้วมีอาการจะเกิดขึ้นแตกต่างกันไป ต้องฝึกฝนตั้งสติให้ว่องไว จากนั้นก็ส่งอารมณ์เพื่อรับคำแนะนำให้ปฏิบัติต่อไป

6.4 ในช่วงเวลาการปฏิบัตินี้ ให้นักศึกษาสังเกตตนเองและบันทึกว่า มีพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นให้บันทึกลงในแบบฝึกการเตือนตนเอง

กิจกรรมบริหารสมาธิเพื่อสุขภาพ

1. ลักษณะ เป็นการบริหารร่างกาย 2 แบบ คือ การบริหารไซซ์ 25 ท่า และการบริหารลมปราณไทเก๊ก 18 ท่า
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้สมาชิกร่างกายแข็งแรง(Physical Fitness) และมีพลังสะสม(Reserve Power) อยู่ในตัวมากพอ
 - 2.2 เพื่อให้สมาชิกรู้จักจิตใจเข้มแข็ง รู้วิธีการผ่อนคลายความกังวล ความเครียด สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ทุกสถานการณ์ (Mental fitness and Social well being)
 - 2.3 เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีทำให้จิตใจสงบ สมองปลอดโปร่ง รู้สึกสบาย มีสติและปัญญาที่อยู่กับสภาวะปัจจุบัน ซึ่งว่างจากอารมณ์ต่างๆ ที่จะมากระทบหรือก่อให้เกิดความวิตกกังวล และหมั่นฝึกฝนจนเกิดความคล่องแคล่ว
3. ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที
4. สมาชิก นักศึกษาพยาบาล จำนวน 24 คน
5. สถานที่ สนามหญ้า หน้าวิทยาลัย
6. วิธีดำเนินการ
 - 6.1 สมาชิกทุกคนยืนเข้าแถวบริเวณสนามหญ้าหน้าวิทยาลัยฯ ยืนในลักษณะผ่อนคลาย ปลายเท้าทั้งสองข้างแยกจากกันเล็กน้อย ยืนในลักษณะเป็นรูปหมายเลข 11
 - 6.2 สมาชิก ออกกำลังกายท่ากายบริหารไซซ์ 25 ท่า และ บริหารลมปราณไทเก๊ก 18 ท่า ตามวิทยากร โดยเปิดเทปจังหวะดนตรีประกอบด้วย ท่ากายบริหารดังรูป
 - 6.3 นั่งสมาธิต่อหลังจากบริหารร่างกายแล้ว ประมาณ 15 นาที

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

 <p>1. หันหัวซ้ายขวา</p>	 <p>2. ก้มเงยหัว</p>	 <p>3. เอียงหัวซ้ายขวา</p>	 <p>4. หมุนหัวซ้ายขวา</p>	
 <p>5. ยื่นแขนสับมือ</p>	 <p>6. ยื่นแขนกวักมือเข้า</p>	 <p>7. ยื่นแขนสับมือออก</p>	 <p>8. ยกไหล่หมุนเข้า</p>	
 <p>9. ยกไหล่หมุนออก</p>	 <p>10. ลากหมัดหน้าทรวง</p>	 <p>11. สับมือหน้าทรวง</p>	 <p>12. กางแขนสับมือ</p>	
 <p>13. ย่อเข้ายกแขน</p>		 <p>14. สับมือซ้ายขวา</p>		 <p>15. สับมือหน้าท้อง</p>



16. หันขวาสะบัดมือออก



17. หันซ้ายสะบัดมือขวา



18. กำพืดกระโดดยกเข้าตีตอก



19. ยืนขวาสะบัดแขน



20. พลิกฝ่ากอดกัน



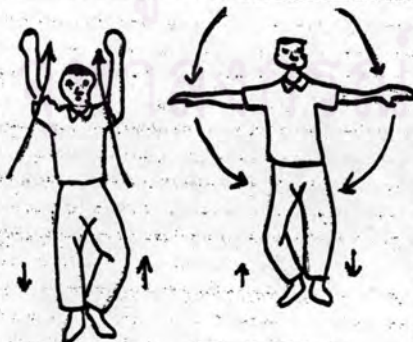
21. กอขหลังสะบัดแขน



22. กอขหลังถึงหมัด



23. กอขหลังปรนมมือ



24. วาดแขนซ้ายขวา



25. พาเทรตสวนสนาม



1. ท่าปรับลมปราณ



2. ยืดคอกขยายทรวง



3. เจ็ดฉายสายรุ้ง



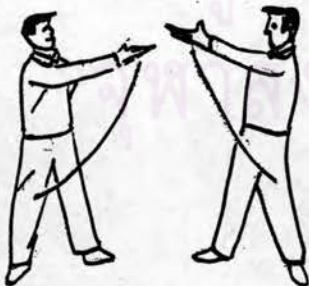
4. ตะวันเบิกฟ้า



5. ยืนพยับตัดขน



6. พายเรือกลางน้ำ



7. เขษรล่อแก้ว



8. สาวน้อยชมจันทร์



9. หมุนกายฉีกกร



10. เยื้องข้างบึงแสงส่อง



11. แทวกรารชมเวหา



12. แทวกลืนกลางสมุทร



13. วิทคกระพือปีก



14. ยึดแขนปล่อยหมัด



15. อินทรีทะยานฟ้า



16. กังหันต้องลม



17. ล้ออาจาร



18. ผ่อนคลายลมปราณ

กิจกรรมเขียนอุดมการณ์

1. ลักษณะ เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกต่อบุพการี ระลึกถึงพระคุณของท่าน และแสดงความรู้สึกต่อการกระทำที่ไม่ดีในอดีตที่ผ่านมา และความดีที่ตั้งใจกระทำให้ปรากฏต่อไปข้างหน้า
2. วัตถุประสงค์ เพื่อกล่อมเกลาจิตใจของสมาชิก ให้มีความอ่อนโยน เป็นผลให้การปฏิบัติการพัฒนาจิตก้าวหน้า
3. ระยะเวลา 1 ชั่วโมง
4. สมาชิก นักศึกษาพยาบาลจำนวน 24 คน
5. สถานที่ ห้องเรียนชั้น 3
6. วิธีดำเนินการ
 - 6.1 ให้สมาชิกทุกคนเขียนใบปณิธานแสดงถึงการกระทำที่ไม่ดีในอดีต และความดีที่ตั้งใจกระทำเสริมให้ดีขึ้น
 - 6.2 วิทยากรบรรยายถึงพระคุณของมารดา บิดา ที่มีต่อเราตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งทุกวันนี้ โดยเปิดเทปเพลงที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับคำบรรยายของวิทยากร
 - 6.3 ให้สมาชิกจุดเทียนคนละ 1 เล่ม และยกใบปณิธานพร้อมกับประกาศความตั้งใจที่จะกระทำความดีที่เขียนไว้ในใบปณิธาน และนำเทียนไปปักยังที่ที่เตรียมให้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวปัทมา ผ่องศิริ เกิดวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ.2506 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จ
 การศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี เมื่อปีการศึกษา 2529 เข้ารับราชการใน
 ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพะเยา ในปี พ.ศ.2529 และรับราชการในตำแหน่ง
 วิทยาจารย์ ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี บำราศนราดรุร เมื่อปีพ.ศ.2534 ลาศึกษาต่อใน
 หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 เมื่อปี พ.ศ.2536 ปัจจุบันรับราชการที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี บำราศนราดรุร อ. เมือง
 จ. นนทบุรี



ศูนย์วิทยพัชการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย