

คณะพยาบาลศาสตร์ Faculty of Nursing SRU



มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Suratthani Rajabhat University

ประสบการณ์การเตรียมเอกสารผลงานวิจัยท้องถิ่นและสังคม
รูปแบบการทำกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่บ้าน

ผศ.กมลชนก ทองเอียด

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (รหัส 3701)

อนุสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (รหัส 370102)

คณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ Faculty of Nursing SRU



มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Suratthani Rajabhat University



50 ปี - มธส.
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
สหการณีสถิตยชนกสงขลา

ขอแสดงความยินดี

ในโอกาสได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งวิชาการ
สายงานสอนและวิจัย ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์

ผศ.กมลชนก ทองเอียด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

สาขาพยาบาลศาสตร์ (รหัส 3701)

อนุสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (รหัส 370102)

สังกัดคณะพยาบาลศาสตร์



คณะพยาบาลศาสตร์
Faculty of Nursing
SRU



มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Suratthani Rajabhat University

เรียนรู้แนวทางการเตรียมเอกสารผลงานรับใช้ท้องถิ่นและสังคม
จากทุกช่องทางที่มีโอกาส
โดยใช้หลัก

“เปิดใจ ใส่ความรัก ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค”

ช่องทางที่สำคัญอีกช่องทาง คือ
การการรับฟังประสบการณ์ ของ พี่ๆ น้อง ๆ
นักวิชาการที่เคยได้เตรียมเอกสารผลงานฯ
ช่วยให้ได้แนวทาง และกำลังใจ

ดำเนินการ เตรียมเอกสารผลงานรับใช้ท้องถิ่นและสังคม อย่างไร

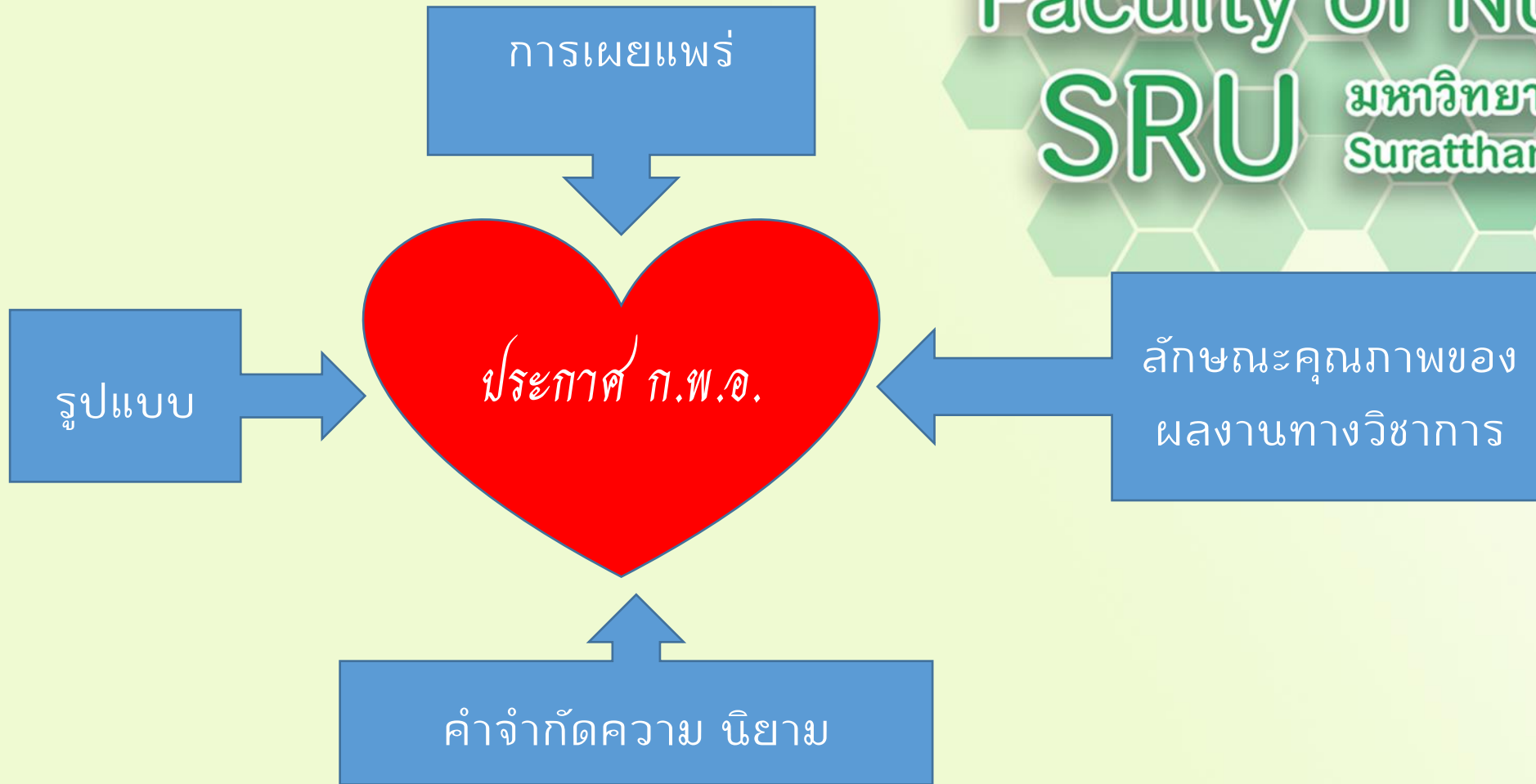
ใช้หลัก

“รู้เขา แล้วหันมาดูเรา”

คณะพยาบาลศาสตร์ Faculty of Nursing SRU

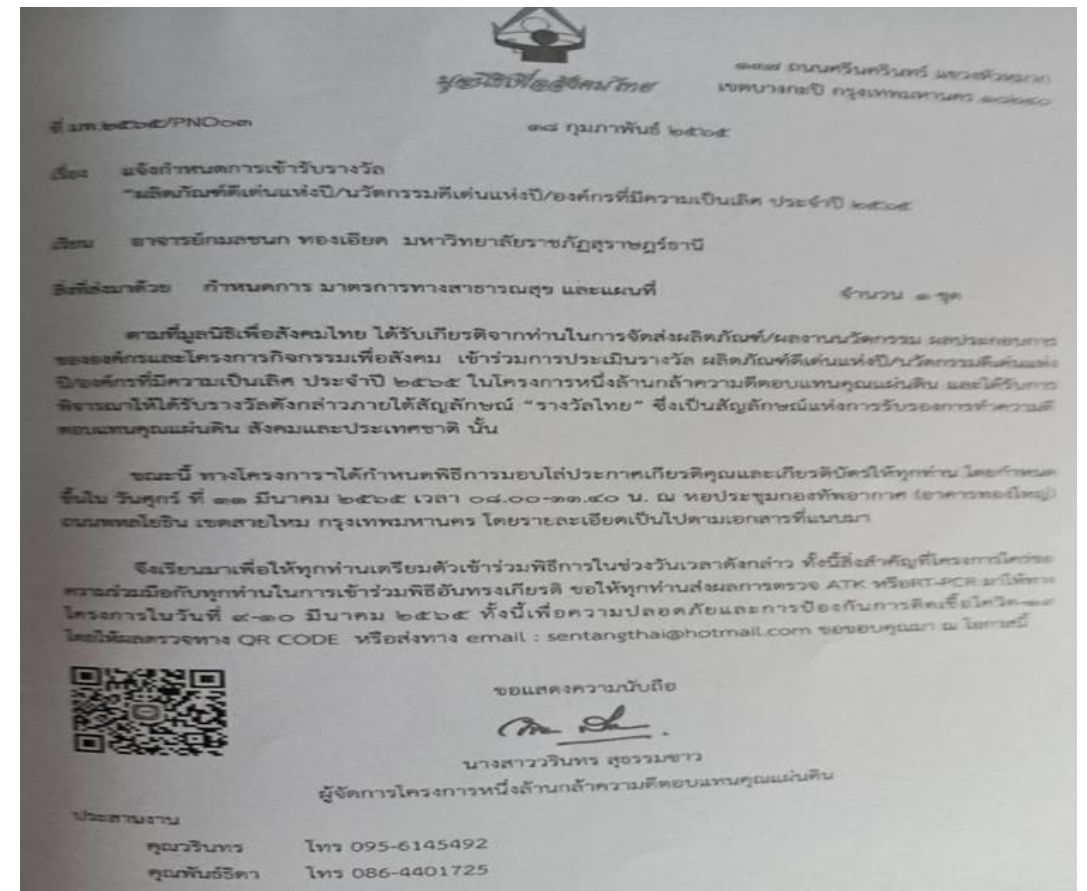


มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Suratthani Rajabhat University



ลักษณะคุณภาพของผลงานทางวิชาการ”ดีมาก”

ได้รับรางวัลนวัตกรรมดีเด่นแห่งปี ประจำปี 2564 มูลนิธิเพื่อสังคมไทย



รูปแบบ

เขียน แต่ละบท ทั้ง 7 บท อย่างไร / จุดเน้น ใน แต่ละบท คือ อะไร

1. การมีส่วนร่วมและการยอมรับของสังคมเป้าหมาย

- ได้นำชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน ผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่าย ๆ จะช่วยผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ป้องกันการเสื่อมถอยของการทำหน้าที่ และภาวะทุพพลภาพตั้งแต่เริ่มต้น
- นายกเทศมนตรี มอบเป็นนโยบาย ประธานอสม. เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย ผู้ใหญ่บ้าน สนับสนุนสถานที่ และเปิดเสียงตามสายให้ทำกิจกรรมได้ทุกคน ผู้สูงอายุ จะเป็นผู้ออกแบบอุปกรณ์ด้วยตนเอง

2. สภาพการณ์ก่อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

นำผลการวิจัยมาต่อยอด โดยคืนข้อมูลให้กับชุมชน สิ่งที่ชุมชนต้องการคือวิธีการดูแลสุขภาพเป้าหมายคือสามารถดูแลตนเองได้อย่างเป็นองค์รวม ตกผลึกว่ากลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุติดบ้าน

“นวัตกรรมชุดทำกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่บ้าน”

3. กระบวนการที่ทำให้ท้องถิ่นและสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

- โดยนำหลักการทรงงานตามแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในรัชกาลที่ 9 การเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา เพื่อสร้างสุขภาวะให้ผู้สูงอายุ เข้าใจว่าการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องมีการออกกำลังกาย การเข้าถึงการออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้าพรมกะลาทุกวัน วันละ 15 นาที ติดต่อกัน โดยใช้เสียงตามสายเป็นสื่อ ในทุก ๆ เย็นจะเปิดเสียงตามสายเพื่อบอกให้ทุกคนทราบว่าถึงเวลาออกกำลังกาย ทำให้ทุก ๆ คนเกิดความเข้าใจ สามารถออกกำลังกายไปพร้อมกัน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ความรู้หรือความเชี่ยวชาญที่ใช้ในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

- ประยุกต์องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องมาทำเป็นกรอบแนวคิดการดูแลผู้สูงวัยด้วยหัวใจ

“HEART Model”

- H= Home
- E= Exercise for the elderly
- A= Activity
- R= Reminiscence
- T=Team

5. การคาดการณ์สิ่งที่จะตามมาหลังจากการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว

- ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง “แก่อย่างสง่า”
- การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เกิดความรักความสามัคคี



6. การประเมินผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

- เห็นประโยชน์ทันทีเพราะเป็นสิ่งที่อยากได้และใส่ใจสุขภาพ

“ชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว ได้พรมกะลามาเหมือนได้ทอง ดีจริง ๆ สามารถนวดบนพรมกะลาได้ ทุกส่วนของร่างกาย

- พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “มีความสุข เหงื่อออกดี มีรอยยิ้ม ท้องไม่อืด คล่องตัวไม่ตึง ปวดเมื่อยเบาลง”

ความภาคภูมิใจ ออกแบบเอง ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน



7. แนวทางการติดตามและธำรงรักษาพัฒนาการที่เกิดขึ้นให้คงอยู่ต่อไป

- -นายกเทศมนตรี มอบเป็นนโยบายทำผลิตภัณฑ์ชุมชน มีแนวทางขยายไปหมู่บ้านอื่นๆ
- -การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการออกกำลังกาย
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลช้างซ้าย ต่อยอดการทำกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพมีการกล่าวถึงหุ้นส่วนสุขภาพการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน โดยการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า พรมกะลา เมื่อวันที่ 12-13 กรกฎาคม 2563





คณะพยาบาลศาสตร์ Faculty of Nursing SRU



มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Suratthani Rajabhat University

ดีใจที่ยังให้แตก



แยกหลักฐาน
เชิงประจักษ์



ลักษณะคุณภาพ
เกินเบอร์

