

แบบใบสมัครเข้ารับการคัดเลือก

(คุณสมบัติของบุคคล)

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)**

1. ชื่อ(ผู้สมัครขอรับการคัดเลือก) นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ  
ตำแหน่ง (ปัจจุบัน) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ 2079  
กลุ่มการพยาบาล ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย  
ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน วันที่ 11 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2551  
อัตราเงินเดือนปัจจุบัน 14,900 บาท อัตราเงินเดือนในปีงบประมาณที่แล้วมา 14,400 บาท
2. ขอสมัครเพื่อแต่งตั้งให้ได้รับเงินประจำตำแหน่งสายงานพยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ  
ตำแหน่งเลขที่ 2079  
กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย
3. ได้ - ขึ้น - จำนวน - ครั้ง ปีงบประมาณ -
  - 3.1 ได้ 0.5 ขึ้น จำนวน 1 ครั้ง ปี 2551
  - 3.2 ได้ 0.5 ขึ้น จำนวน 1 ครั้ง ปี 2551
  - 3.3 ได้ 0.5 ขึ้น จำนวน 1 ครั้ง ปี 2552
  - 3.4 ได้ 0.5 ขึ้น จำนวน 1 ครั้ง ปี 2552
4. ความผิดทางวินัย
 

( ) เคยถูกลงโทษทางวินัยระดับโทษ.....เมื่อ.....

( ) กำลังอยู่ระหว่างถูกสอบสวนทางวินัย ( ) กำลังอยู่ในระหว่างลงโทษทางวินัย

( / ) ไม่เคยถูกลงโทษทางวินัยและไม่อยู่ในระหว่างถูกสอบสวนทางวินัยหรือลงโทษทางวินัย
5. ประวัติส่วนตัว ( จาก ก.พ. 7 )  
เกิดวันที่ 18 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2522 (อายุ 31 ปี 10 เดือน)  
อายุราชการ 9 ปี 8 เดือน (นับถึงวันที่ 31 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2553)

<b>ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)</b>			
6. ประวัติการศึกษา (ให้เริ่มจากวุฒิการศึกษาสูงสุดในปัจจุบัน ถึงระดับอุดมเอก)			
คุณวุฒิ(ชื่อปริญญาและสาขา/วิชาเอก)	ปีที่สำเร็จการศึกษา	สถาบัน	
พยาบาลศาสตรบัณฑิต	2544	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี (สมทบ ม.มหิดล)	
7. ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ (ถ้ามี) (ชื่อใบอนุญาต) ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้นหนึ่ง เลขที่ พศ. 4411160996 วันออกใบอนุญาต 29 มีนาคม 2549 วันหมดอายุ 28 มีนาคม 2554			
8. ประวัติการรับราชการ (จากเริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน เฉพาะที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นแต่ละระดับ และการเปลี่ยนแปลงในการดำรงตำแหน่งสายงานต่าง ๆ)			
วัน/เดือน/ปี	ตำแหน่ง/ระดับ	อัตราเงินเดือน	สังกัด
2 เมษายน 2544	พยาบาลวิชาชีพ 3	6,360	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย
2 เมษายน 2546	พยาบาลวิชาชีพ 4	7,210	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย
2 เมษายน 2549	พยาบาลวิชาชีพ 5	10,350	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย
27 มิถุนายน 2551	พยาบาลวิชาชีพ 6ว	12,530	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)			
8. ประวัติการรับราชการ (จากเริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน เฉพาะที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นแต่ละระดับ และการเปลี่ยนแปลงในการดำรงตำแหน่งสายงานต่าง ๆ) (ต่อ)			
วัน/เดือน/ปี	ตำแหน่ง/ระดับ	อัตราเงินเดือน	สังกัด
11 ธันวาคม 2551	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	13,240	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรม อนามัย
1 เมษายน 2552	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	13,240	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย
9. ประวัติการฝึกอบรมและการดูงาน			
9.1 ด้านการบริหาร			
ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
2551	2 วัน	อบรมเชิงปฏิบัติการ กรมอนามัยเรื่อง “จัดทำแผนยุทธศาสตร์”	ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย
9.2 ด้านวิชาการ / ด้านบริการ			
ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
2551	4 วัน	อบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมการเดินและ การจัดการลดน้ำร้อนที่ 1	กรมอนามัย
2551	3 วัน	อบรมเรื่อง “การเสริมสร้างระบบบริการ การดูแลผู้สูงอายุที่บ้านในเขต 2	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)**

9.2 ด้านวิชาการ / ด้านบริการ (ต่อ)

ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
2552	1 วัน	อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกายและโภชนาการ	กรมอนามัย
2552	2 วัน	อบรมพัฒนารูปแบบการดำเนินงานการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านประจำปี 2552	กรมอนามัย

10. ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน (เคยปฏิบัติงานเกี่ยวกับอะไรบ้างที่นอกเหนือจากข้อ 7 เช่น เป็นหัวหน้าโครงการ หัวหน้างาน กรรมการ อนุกรรมการ วิทยากร อาจารย์พิเศษ เป็นต้น)

1. รับผิดชอบโครงการตรวจหามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมแก่ผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
2. วิทยากรบรรยายเรื่อง “สุขภาพและตรวจสุขภาพเบื้องต้น” ให้กับผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าลาน
3. วิทยากรบรรยายเรื่อง “การประเมินสมรรถภาพผู้สูงอายุ” ให้กับสถานีอนามัยตำบลหนองบัว
4. วิทยากรบรรยายเรื่อง “สุขภาพและตรวจสมรรถภาพผู้สูงอายุ” ให้กับเทศบาลตำบลบ้านหม้อ
5. วิทยากรบรรยายเรื่อง “คนไทยไร้พุง ห่างไกลโรค” ให้กับเทศบาลตำบลท่าลาน
6. วิทยากรบรรยายเรื่อง “โภชนาการวัยสูงอายุ” ให้กับสถานีอนามัยตำบลหนองบัว
7. วิทยากรบรรยายเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีของคนตำบลหนองบัว” ให้กับสถานีอนามัยตำบลหนองบัว
8. รับผิดชอบโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
9. วิทยากรบรรยายเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อชีวิตใหม่ไร้ความเสี่ยง” ให้กับสถานีอนามัยตำบลบ้านกริ้ว
10. วิทยากรประเมินผลโครงการ “คนไทยไร้พุง ห่างไกลโรค” ให้กับเทศบาลตำบลท่าลาน
11. วิทยากรบรรยายเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง” ให้กับโรงพยาบาลหนองโดน
12. วิทยากรบรรยายเรื่อง “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้ดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว” ให้กับโรงพยาบาลบ้านหม้อ
13. เป็นวิทยากรบรรยายเรื่อง “เด็กไทยไร้พุง สู่วิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ” ของเทศบาลตำบลท่าลาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอกเอง)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ข้อความที่แจ้งไว้ในแบบฟอร์มนี้ถูกต้องและเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่.....

ขอรับรอง/ความเห็นของผู้บังคับบัญชาเกี่ยวกับความพร้อม ความสามารถและความเหมาะสมที่จะ  
เลื่อนตำแหน่ง.....

.....

(ลงชื่อ).....ผู้อำนวยการสำนัก/กอง/ศูนย์

(นายสุวัฒน์ กุศลจริยา)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

วันที่.....

**ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณสมบัติของบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เป็นผู้กรอก)**

1. คุณวุฒิทางการศึกษา

[ ] ตรงตามคุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง

[ ] ไม่ตรง แต่ ก.พ.ยกเว้นตามมาตรา 56

2. ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ (ถ้ากำหนดไว้) ชื่อใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ การพยาบาลและการผดุงครรภ์ ชั้นหนึ่ง

[ ] ตรงตามที่กำหนด

[ ] ไม่ตรงตามที่กำหนด

3. ระยะเวลาการดำรงตำแหน่ง

[ ] ตรงตามที่กำหนดไว้ในมาตรฐานกำหนดตำแหน่ง

[ ] ไม่ครบ แต่จะครบในวันที่.....

4. ระยะเวลาขั้นต่ำในการดำรงตำแหน่ง หรือเคยดำรงตำแหน่งในสายงานที่จะแต่งตั้ง

(ให้รวมถึงการดำรงตำแหน่งในสายงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือเคยปฏิบัติงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือเกี่ยวเนื่องด้วย)

[ ] ตรงตามที่ ก.พ. กำหนด

[ ] ไม่ตรง

[ ] ส่งให้คณะกรรมการคัดเลือกเป็นผู้พิจารณา

[ ] อื่น ๆ .....

5. อัตราเงินเดือน (เปรียบเทียบกับอัตราเงินเดือนขั้นต่ำของตำแหน่งที่จะแต่งตั้ง)

[ ] ต่ำกว่าขั้นต่ำ

[ ] เท่ากับขั้นต่ำ

[ ] สูงกว่าขั้นต่ำ

สรุปผลการตรวจสอบคุณสมบัติของบุคคล

[ ] อยู่ในเกณฑ์ที่จะดำเนินการต่อไปได้

[ ] อยู่ในหลักเกณฑ์ที่จะดำเนินการต่อไปได้ แต่ต้องให้คณะกรรมการคัดเลือก พิจารณาในเรื่องระยะเวลา ขั้นต่ำในการดำรงตำแหน่ง

[ ] ไม่อยู่ในหลักเกณฑ์ (ระบุเหตุผล).....

**ตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณสมบัติของบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เป็นผู้กรอก)**

(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจสอบ

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...../...../.....

## แบบประเมินคุณลักษณะของบุคคล

ชื่อผู้ขอประเมิน นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ตอนที่ 1 รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
<p><b>1.การมุ่งผลสัมฤทธิ์</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความมานะอดทน ขยันหมั่นเพียร ตรงต่อเวลาและแสดงออกว่าต้องการปฏิบัติงานให้ได้ดีขึ้นหรือแสดงความคิดเห็นในเชิงปรับปรุงพัฒนาเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการสูญเปล่าหรือหย่อนประสิทธิภาพ</li> <li>- กำหนดเป้าหมายหรือขั้นตอนในการทำงานของตนให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ผู้บังคับบัญชากำหนด หรือเป้าหมายของหน่วยงานที่รับผิดชอบ</li> <li>- เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง รวมถึงการทำงานให้ดีขึ้น เร็วขึ้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือมีการเพิ่มคุณภาพของงานที่ทำ</li> <li>- ตัดสินใจ จัดระดับความสำคัญของงานต่าง ๆ ในหน้าที่ โดยคิดคำนวณผลได้ ผลเสียที่จะเกิดขึ้น</li> <li>- บริหารจัดการทุ่มเทเวลา และทรัพยากรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อภารกิจของหน่วยงานตามที่คาดไว้</li> </ul>	<b>20</b>	.....
<p><b>2. การทำงานเป็นทีม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประสานและส่งเสริมสัมพันธ์ภาพอันดีในทีม เพื่อสนับสนุนการทำงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น</li> <li>- รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกทีม เต็มใจเรียนรู้จากผู้อื่น</li> <li>- รักษามิตรภาพอันดีกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อช่วยเหลือกันในวาระต่าง ๆ ให้งานสำเร็จลุล่วงเป็นประโยชน์ต่อส่วนร่วม</li> </ul>	<b>10</b>	.....



ตอนที่ 1 รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
<p><b>3. จิตสำนึกด้านการบริการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้บริการด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดี และสร้างความประทับใจแก่ผู้รับบริการ</li> <li>- ประสานงานภายในหน่วยงาน และกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับบริการที่ต่อเนื่องและรวดเร็ว</li> <li>- ให้บริการที่เกินความคาดหวังในระดับทั่วไป</li> <li>- แก้ปัญหาหรือหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการอย่างรวดเร็ว เต็มใจ</li> <li>- ปฏิบัติตนเป็นที่ปรึกษาที่ผู้รับบริการไว้วางใจ</li> <li>- ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ</li> <li>- เข้าใจความจำเป็นหรือความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ และหาหรือใช้เวลาแสวงหาข้อมูลและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ</li> </ul>	<b>10</b>	.....
<p><b>4. จริยธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัดสินใจในหน้าที่ ปฏิบัติงานด้วยความถูกต้อง โปร่งใสเป็นธรรม ซื่อสัตย์สุจริต</li> <li>- ยึดมั่นในหลักการและจรรยาบรรณของวิชาชีพ ไม่เบียดเบียนด้วยอคติหรือผลประโยชน์ส่วนตน</li> <li>- รักษาวาจา มีสติจะเชื่อถือได้</li> <li>- มีจิตสำนึกและความภูมิใจ อุทิศร่างกาย แรงใจผลักดันให้ภารกิจหลักของตนและหน่วยงานบรรลุ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการพัฒนาประเทศชาติและสังคมไทย</li> </ul>	<b>10</b>	.....
<p><b>5. ภาวะผู้นำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจวิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์และเป้าหมายตลอดจนค่านิยมที่ดีขององค์กรเป็นอย่างดี และนำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน</li> </ul>	<b>10</b>	.....

ตอนที่ 1 รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
<p><b>5. ภาวะผู้นำ (ต่อ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีส่วนร่วมในการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานของทีมงานของตนได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ</li> <li>- กำหนดแนวทางและทิศทางการทำงานที่ชัดเจนให้กับผู้ร่วมงานจงใจให้เห็นความสำคัญและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน</li> <li>- เป็นต้นแบบที่ผู้อื่นให้การยอมรับ ชื่นชมในความสามารถ</li> <li>- แสดงความรับผิดชอบและยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา กำจัดอุปสรรคและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นและป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคต เพื่อสนับสนุนให้เกิดการทำงานในทิศทางที่ใ้บรรลุวิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์กร</li> <li>- สร้างความศรัทธาและแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่น เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ul> <p><b>6. การประสานงานและการสื่อสาร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาของงานเป็นอย่างดี</li> <li>- เข้าใจกระบวนการสื่อสาร การประสานงานให้ทันสมัย ตรงตามความต้องการอยู่เสมอ</li> <li>- ปรับปรุงวิธีการสื่อสาร และการประสานงานให้ทันสมัยตรงตามความต้องการอยู่เสมอ</li> <li>- สามารถลดความขัดแย้งการประสานงาน</li> <li>- เสนอแนวทางการประสานงานที่ไม่ซ้ำซ้อนในการดำเนินงาน</li> <li>- ผลักดันและสนับสนุนการประสานงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์และยอมรับร่วมกัน</li> <li>- ประเมินสภาพปัญหาการดำเนินงานความต้องการของหน่วยงานที่จะดำเนินงานใ้บรรลุเป้าหมาย</li> <li>- วางแผนการประสานงานและสื่อสารกับหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกองค์กร เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย</li> </ul>	<b>10</b>	.....

ตอนที่ 1 รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
<p><b>7.การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความตั้งใจจริงในการเรียนรู้งานในหน้าที่ตนเองรับผิดชอบ</li> <li>- มีการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง</li> <li>- สามารถนำความรู้ใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน</li> <li>- ทบทวนและพัฒนาตนเองเพื่อสร้างโอกาสใหม่ ๆ</li> <li>- วางแผนในการพัฒนาตนเองและสมาชิกทีมอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา</li> <li>- ให้คำชี้แนะแนวทางการพัฒนาตนเองให้กับผู้อื่น</li> <li>- วิเคราะห์ตนเอง สถานการณ์เพื่อค้นหาความต้องการ ให้มีการพัฒนาทั้งตนเองและองค์กร</li> <li>- รวบรวมและประมวลองค์ความรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์กร</li> </ul>	<b>10</b>	.....
<p><b>8. ความสามารถด้าน IT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความรู้พื้นฐานด้านการรักษาความปลอดภัยของข้อมูล เช่น การ Share file</li> <li>- สามารถสืบค้น/Download ข้อมูลทาง Internet และใช้งาน E – Mail ได้</li> <li>- สามารถบำรุงรักษาอุปกรณ์ IT ในเบื้องต้นได้</li> <li>- สามารถใช้งานโปรแกรม Ms.office</li> </ul>	<b>10</b>	.....
<p><b>9. การบริหารการเปลี่ยนแปลง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจถึงเหตุผลเบื้องต้นและผลกระทบการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่มีต่อหน้าที่และความรับผิดชอบของตน</li> <li>- มีความคิดเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ</li> <li>- เรียนรู้และเข้าใจในกระบวนการ เครื่องมือ เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการบริหารการเปลี่ยนแปลง</li> <li>- สามารถบริหาร จัดการ ควบคุม การเปลี่ยนแปลงให้บรรลุเป้าหมายของหน่วยงานและองค์กร</li> </ul>	<b>10</b>	.....

ตอนที่ 1 รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
<p><b>9. การบริหารการเปลี่ยนแปลง (ต่อ)</b></p> <p>-สร้างและเป็นผู้ดำเนินการบริหารการเปลี่ยนแปลง สามารถบริหารแผนการเปลี่ยนแปลง และทรัพยากรที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นขั้นตอนเพื่อให้องค์กรและพนักงานสามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้อง ไม่เกิดความสับสนและเกิดผลที่เป็นรูปธรรม</p> <p>-คาดการณ์ถึงผลลัพธ์และหาแนวทางป้องกันที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ คำ</p> <p style="text-align: center;"><b>รวม</b></p>	<b>100</b>	.....

**ตอนที่ 2 สรุปความเห็นในการประเมิน**

**ความเห็นของผู้บังคับบัญชาระดับหัวหน้าฝ่าย/ กลุ่มงาน**

[ ] ผ่านการประเมิน (ได้คะแนนรวมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60)

[ ] ไม่ผ่านการประเมิน (ได้คะแนนรวมต่ำกว่าร้อยละ 60)

(ระบุเหตุผล).....

.....

(ลงชื่อผู้ประเมิน).....

(นางสินีนากู กุศลจรียา)

ตำแหน่งนายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านสาธารณสุข)

วันที่.....

(ลงชื่อผู้ประเมิน).....

(นายสุวัฒน์ กุศลจรียา)

ผู้อำนวยการศูนย์(นายแพทย์ 9 บส.) ปฏิบัติหน้าที่

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

วันที่.....

**ความเห็นของผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป 1 ระดับ**

[ ] เห็นด้วยกับการประเมินข้างต้น

[ ] มีความแตกต่างจากการประเมินข้างต้นในแต่ละรายการ ดังนี้

.....

.....

(ลงชื่อผู้ประเมิน).....

(นายสุวัฒน์ กุศลจรียา)

ตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

วันที่.....

## ตอนที่ 2 สรุปความเห็นในการประเมิน

ความเห็นของผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป 1 ระดับ (กรณีที่ความเห็นของผู้บังคับบัญชาทั้ง 2 ระดับ  
แตกต่างกัน)

[ ] ผ่านการประเมิน (ระบุเหตุผล).....

.....

.....

[ ] ไม่ผ่านการประเมิน (ระบุเหตุผล).....

.....

.....

## แบบแสดงรายละเอียดเสนอผลงาน

ชื่อ นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ

ขอประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

## ตอนที่ 1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

## 1. หน้าที่ความรับผิดชอบปัจจุบัน

## 1.1งานด้านวิชาการ

## 1.1.1 ร่วมกิจกรรมงานวิชาการของหน่วยงาน

- ประชุมวิชาการประจำเดือน
- ประชุมวิชาการที่คณะกรรมการวิชาการของศูนย์ ฯ จัดขึ้น
- จัดทำบอร์ดวิชาการสำหรับเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วยและญาติ
- ร่วมจัดทำแผนการสอนสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยทั่วไปและญาติ
- ร่วมจัดทำเอกสารคู่มือการปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอก
- ร่วมมือ สนับสนุนการเก็บข้อมูลงานวิจัย โครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- จัดทำแฟ้มกิจกรรม บันทึกผลงานต่าง ๆ ในหน่วยงาน
- จัดทำเอกสารประกอบการพยาบาลเรื่องโรคต่าง ๆ
- จัดทำเอกสารประกอบแผนการสอนคลินิกโรคเรื้อรัง

## 1.1.2 ร่วมกิจกรรมงานวิชาการของหน่วยงาน

## 1.2งานด้านบริการ

- จัดระบบงานบริการในหน่วยงานให้คล่องตัวต่อการให้บริการอย่างมีคุณภาพ
- กำหนดและควบคุมกำกับให้ผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ในความรับผิดชอบให้การพยาบาลอย่างมีมาตรฐานไปในทิศทางเดียวกัน
- ติดตามประเมินและปรับปรุงคุณภาพการพยาบาลในหน่วยงานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- จัดการบริการในหน่วยงานได้รับข้อมูลด้านการบริการพยาบาลที่ถูกต้อง และเกิดประโยชน์ต่อการวางแผนการบริการ
- ให้การพยาบาลครอบคลุมและต่อเนื่องตามปัญหาของผู้ป่วย
- ประเมินภาวะเสี่ยงของผู้รับบริการแผนกผู้ป่วยนอก กรณีมีปัญหาส่งต่อโรงพยาบาลอื่น
- ให้ความร่วมมือช่วยแพทย์ในการตรวจรักษาให้ผู้ป่วยนอก
- ให้คำแนะนำและส่งเสริมการดูแลตนเอง โดยการนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ให้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ

### ตอนที่ 1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

- ปฏิบัติงานร่วมกับทีมพยาบาล ให้การดูแลรักษาตามแผนการรักษาของแพทย์
- ควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค และดูแลความสะอาดของแผนกผู้ป่วยนอกแก้ไขปัญหาที่เกิดจากภาวะเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติเกี่ยวกับการปฏิบัติตน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพทั้งในและนอกหอผู้ป่วย รวมทั้งผู้ป่วยและญาติ
- ร่วมจัดทำสถิติประจำวัน ประจำเดือน
- เตรียมเครื่องมือในการตรวจรักษาพยาบาลให้พร้อมที่จะใช้ได้ทันทีและทำความสะอาดเชื้อหลังใช้งาน
- มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านการส่งเสริมสุขภาพในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันกีฬา โรงพยาบาล วันเด็ก วันส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ เช่น วันทันตสาธารณสุข
- ให้บริการตรวจสุขภาพชมรมผู้สูงอายุ
- ให้ความร่วมมือในการตรวจสุขภาพกับผู้สูงอายุให้กับหน่วยงานอื่น ๆ

#### 1.3งานด้านบริหาร

- ช่วยตรวจสอบเครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุ ครุภัณฑ์ทางการแพทย์ และเครื่องซักผ้า
- ช่วยเบิกของใช้ต่าง ๆ จากหน่วยจ่ายกลาง
- ประเมินผลการปฏิบัติงานเจ้าหน้าที่ในระดับเดียวกันและระดับรองลงมา
- มีส่วนร่วมในการสร้างทีมพยาบาลที่มีประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยและครอบครัว
- มีส่วนร่วมการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก
- มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากระบบงาน บุคคล และสิ่งแวดล้อม
- มีส่วนร่วมควบคุม กำกับดูแล การทำความสะอาดเรียบร้อยของอาคารสถานที่ สิ่งแวดล้อมภายในหน่วยงาน
- มีส่วนร่วมในโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยในหน่วยงาน
- ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย



## ตอนที่ 1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

### 2. หน้าที่ความรับผิดชอบของตำแหน่งที่จะแต่งตั้ง (ตามที่ ก.พ. กำหนด )

#### หน้าที่ความรับผิดชอบ

ปฏิบัติงานในฐานะหัวหน้างาน ซึ่งต้องกำกับ แนะนำ ตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้ร่วมปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และความชำนาญสูงในด้านพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยาก และปฏิบัติงานอื่นที่ได้รับมอบหมาย หรือ

ปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์และความชำนาญสูงในด้านพยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยากและปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย

โดยมีลักษณะงานที่ปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### 1. ด้านการปฏิบัติการ

- ปฏิบัติการพยาบาลที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยากตามมาตรฐานวิชาชีพ ในการให้การพยาบาลแก่ผู้ใช้บริการ เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย
- คัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพที่ซับซ้อน และปรับปรุงบริการพยาบาล รวมทั้งการปรับใช้เครื่องมือพิเศษ ให้สอดคล้องกับภาวะของโรค เพื่อช่วยเหลือทางนิติวิทยาศาสตร์ ช่วยให้ผู้ใช้บริการปลอดภัยจากภาวะที่คุกคามได้อย่างทันท่วงที
- บันทึก รวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยด้านการพยาบาล เพื่อพัฒนาคุณภาพการพยาบาล ให้ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการพยาบาล
- ส่งเสริม ป้องกัน ดูแลรักษาฟื้นฟูสุขภาพประชาชน หรือการบริการอื่น ๆ ทางด้านสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะพื้นที่ เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน

#### 2. ด้านการวางแผน

วางแผนหรือร่วมดำเนินการวางแผนการทำงานตามแผน หรือโครงการของหน่วยงานระดับสำนักหรือกอง และแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงาน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและผลสัมฤทธิ์ที่กำหนด

### ตอนที่ 1 หน้าทีความรับผิดชอบ

#### 3. ด้านการประสานงาน

- ประสานการทำงานร่วมกัน โดยมีบทบาทในการให้ความเห็น และคำแนะนำเบื้องต้นแก่สมาชิกในทีมงานหรือหน่วยงานอื่น เพื่อให้เกิดความร่วมมือและผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนด
- ให้ข้อคิดเห็นหรือคำแนะนำเบื้องต้นแก่สมาชิกในทีมงาน หรือบุคคล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินงานตามที่ได้รับหมาย

#### 4. ด้านการบริการ

- ให้บริการวิชาการพยาบาลที่ซับซ้อน ที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของผู้ใช้บริการ และวัตถุประสงค์ของหน่วยงาน เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความรู้สามารถดูแลตนเองได้
- สอน นิเทศ ฝึกอบรม ถ่ายทอดความรู้ เทคโนโลยีทางการพยาบาลแก่ผู้ได้บังคับบัญชาหรือบุคคลภายนอกเพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- พัฒนาข้อมูล จัดทำเอกสาร คู่มือ ตำรา สื่อเอกสารเผยแพร่ พัฒนาเครื่องมืออุปกรณ์วิธีการ หรือประยุกต์เทคโนโลยีเข้ามาใช้ เพื่อก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาองค์กร

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน									
1. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง 3 ปี									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ / ปฏิบัติการ กิจกรรม / โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมายเหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. 2551		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2552		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2553		
			กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	
1	จำนวนเตียงทั้งหมด	เตียง	30	-	30		30	-	
2	จำนวนเจ้าหน้าที่	คน							
	1. พยาบาลวิชาชีพ	คน	9	-	9	-	8	-	
	2. พยาบาลเทคนิค	คน	4	-	4	-	3	-	
	3. พนักงานทำความสะอาด	คน	1	-	1	-	1	-	
3	ผลงานด้านการบริการ โรคที่ให้การพยาบาล แบ่งเป็นประเภท ต่าง ๆ ดังนี้ อายุรกรรม สูติรีเวชกรรม ศัลยกรรม กุมารเวชกรรม								
	3.1 อายุรกรรม								
	- โรคระบบทางเดินหายใจ	คน	1453	112	1359	105	1517	138	
	- โรคระบบย่อยอาหาร	คน	955	74	1110	85	998	91	
	- โรคระบบประสาท	คน	216	17	164	13	180	17	
	- โรคติดเชื้อปรสิต	คน	200	16	230	18	93	8	
	- โรคระบบไหลเวียนโลหิต	คน	836	64	593	46	915	83	
	- โรคระบบสืบพันธุ์ร่วมปัสสาวะ	คน	154	12	124	10	137	12	
	- โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการและเมตาบอลิซึม	คน	853	66	403	31	826	75	
	- โรคระบบกล้ามเนื้อเนื้อร่วมกับโครง ร่างและเนื้อเยื่อยึดเสริม	คน	916	71	1321	102	1382	126	
	- โรคเนื้องอกมะเร็ง	คน	6	2	15	2	10	1	

หมายเหตุ

- ปีงบประมาณ 2550 เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2550 - กันยายน 2551 รวม 12 เดือน
- ปีงบประมาณ 2551 เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2551 - กันยายน 2552 รวม 12 เดือน
- ปีงบประมาณ 2552 เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2552 - กันยายน 2553 รวม 12 เดือน

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน									
2. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง 3 ปี									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ / ปฏิบัติการ กิจกรรม / โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมายเหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. 2551		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2552		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2553		
			กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	
	- โรคเลือดและอวัยวะสร้างเลือด	คน	20	2	16	1	18	2	
	- ภาวะจิตแปรปรวน	คน	31	3	3	1	52	5	
	- โรคตาและส่วนประกอบของตา	คน	103	8	93	8	101	9	
	- โรคหูและปุ่มกดหู	คน	24	2	15	1	21	2	
	- โรคผิวหนังและเนื้อเยื่อ	คน	214	17	281	22	303	27	
	- อาการและอาการแสดงและสิ่ง ผิดปกติที่พบจากการตรวจทางคลินิกทาง ห้องปฏิบัติการ	คน	311	24	365	28	329	30	
	3.2 ชมรมผู้สูงอายุ								
	1. ให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น								
	- ชั่งน้ำหนัก	คน	360	360	360	130	360	120	
	- วัดความดันโลหิต	คน	360	360	360	130	360	120	
	- ประเมินค่าดัชนีมวลกาย	คน	360	360	360	130	360	120	
	- วัดรอบเอว	คน	360	360	360	130	360	120	
	2. กิจกรรมทางพุทธศาสนา								
	- สวดมนต์, ไหว้พระ	ครั้ง	12	12	12	6	12	6	
	- นั่งสมาธิ	ครั้ง	12	12	12	6	12	6	
	3.3 คลินิกไร้พุง								
	- ชั่งน้ำหนัก	คน	560	280	340	170	-	-	
	- วัดความดันโลหิต	คน	560	280	340	170	-	-	
	- ประเมินค่าดัชนีมวลกาย	คน	560	280	340	170	-	-	
	- ตรวจเครื่อง In Body 720	คน	560	280	200	170	-	-	
	- วัดรอบเอว	คน	560	280	340	170	-	-	
	3.4 งานบริการอื่นๆ (แผนก อุบัติเหตุฉุกเฉิน)								
	- ฉีดยา	ครั้ง	-	-	-	-	285	285	
	- ทำแผล	ครั้ง	-	-	-	-	299	299	



ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน									
1. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง 3 ปี									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ / ปฏิบัติการ กิจกรรม / โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมายเหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. 2551		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2552		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2553		
			กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	
5	- สอนสุขศึกษารายบุคคล	ครั้ง	20	4	20	4	20	4	
	งานด้านบริหาร								
	1. ร่วมประชุมกับเจ้าหน้าที่ในแผนกเพื่อ หาแนวทางพัฒนาการทำงานให้มี ประสิทธิภาพ	ครั้ง	12	12	12	12	12	12	
	2. ร่วมประเมินผลการปฏิบัติงานของ เจ้าหน้าที่ในระดับรองลงมา	ครั้ง	2	2	2	2	2	2	
	3. ร่วมเก็บสถิติการให้บริการ ประจำเดือน	ครั้ง	12	2	12	2	12	2	
	4. ร่วมเก็บตัวชี้วัดผลการปฏิบัติงานด้าน การบริการ	ครั้ง	12	3	12	3	12	3	
5. ร่วมกำหนดแนวทางระเบียบการ ปฏิบัติงาน	ครั้ง	8	2	8	2	8	2		
6. ร่วมบริหารงานพัสดุ และอุปกรณ์ ต่างๆ ให้มีเพียงพอ พร้อมใช้	ครั้ง	48	24	48	24	48	24		

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่.....

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

#### (ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1.ชื่อผลงาน ผลการสอนเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม แก่ผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

2.ระยะเวลาการดำเนินงาน ระหว่างเดือนเมษายน – เดือนสิงหาคม 2551

3.สัดส่วนผลงานที่ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติ 100 %

4.ผู้ร่วมจัดทำผลงาน -

#### 5.บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ให้ผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม และสามารถควบคุมน้ำหนักให้คงที่หรือลดลงได้ ประชากร คือ ผู้รับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระหว่างเดือนเมษายน – เดือนสิงหาคม พศ.2551 กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้รับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพที่มีค่าดัชนีกาย 23 – 30 สุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการอบรมเรื่องการจัดการน้ำหนักและรอบเอว ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ของนายแพทย์สมชาย ลีทองอิน กองออกกำลังกาย กรมอนามัย ประกอบไปด้วย 3 ส่วน เรื่องโรคอ้วนลงพุง โภชนาการ และการออกกำลังกาย หลังจากเสร็จการอบรมประเมินความรู้โดยการทำแบบทดสอบเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกาย และให้กลับไปปฏิบัติตามแบบแผนการสอนเป็นระยะเวลา 3 เดือน จึงประเมินผลโดยใช้แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา จำนวน ร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่าก่อนการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 46 ต้องปรับปรุงร้อยละ 54 หลังการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ระดับดีร้อยละ 56 ระดับพอใช้ร้อยละ 44 และสามารถลดน้ำหนักได้ 0.5 – 1 กิโลกรัม ร้อยละ 80 สามารถควบคุมน้ำหนักได้คงที่ร้อยละ 20

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

#### 5.1 หลักการและเหตุผล

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนส่งผลต่อภาวะสุขภาพอย่างมาก จากการรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2530 – 2535 พบว่าสาเหตุการตายของประชาชนจากโรกระบบไหลเวียนของเส้นเลือดที่ผ่านหัวใจเพิ่มขึ้นจาก 40.3 เป็น 53.6 ต่อประชากร 100,000 คน และสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะไขมันอุดตันในเลือดได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งสาเหตุหลักมาจากการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายไม่เหมาะสม จากการสำรวจสุขภาพแห่งชาติ (ปี 2552) พบว่าผู้ใหญ่อายุ 18 ปี มีการออกกำลังกายร้อยละ 35 จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยครั้งที่ 3 (ปี 2547) พบว่าจำนวนประชากรไทยอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นเป็น 1.3 เท่า จากการสำรวจครั้งที่ 2 (ปี 2546) และพบว่าประชากรในประเทศไทยที่อายุมากกว่า 35 ปี หรือ 9.3 ล้าน มีเส้นรอบพุงเกินเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 52 ในผู้หญิง ร้อยละ 22 ในผู้ชาย

ข้อมูลผู้รับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี พบว่ามีผู้รับบริการที่มีเส้นรอบเอวเกินร้อยละ 52.7 ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างความตระหนักเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้รับบริการ เพื่อลดความเสี่ยงของผู้รับบริการต่อไป

#### 5.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้รับบริการที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงสามารถควบคุมน้ำหนักให้คงที่หรือลดน้ำหนักในระยะเวลาที่กำหนดได้

#### 5.3 วิธีการดำเนินงาน/ วิธีการศึกษา/ ขอบเขตงาน

ในการดำเนินงานครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินงานตามขั้นตอนต่อไปนี้

ประชากร คือ ผู้รับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระหว่างเดือนเมษายน – เดือนสิงหาคม 2551 กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้รับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพที่มีค่าดัชนีกาย 23 – 30 สุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเป็น แผนการอบรมเรื่องการจัดการน้ำหนักและรอบเอวส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน นายแพทย์สมชาย ลีทองอิน กองออกกำลังกาย กรมอนามัย ประกอบไปด้วย เรื่องโรคอ้วนลงพุง โภชนาการ และการออกกำลังกาย



### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

#### ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. สัมภาษณ์ผู้รับบริการโดยการคัดเลือกตามเกณฑ์อายุ 18 ปี ขึ้นไป คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย
2. คัดเลือกผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 23 – 30 และขอความร่วมมือในการเข้าอบรม ถ้ากลุ่มตัวอย่างยินยอม ขอเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อกลับเพื่อนัดวันอบรมเพื่อให้ได้ครบ 50 คน
3. ทำการอบรมในวันที่ 1 – 3 เมษายน 2551
  - วันที่ 1 สอนเรื่องโรคอ้วน โดยผู้ช่วยผู้วิจัย
  - วันที่ 2 สอนเรื่องโภชนาการ โดยผู้วิจัย
  - วันที่ 3 สอนเรื่องออกกำลังกาย โดยผู้ช่วยผู้วิจัย
4. ทำการประเมิน Pre – test 10 ข้อ สอบถามเรื่องเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกาย (แบบทดสอบของกองโภชนาการ กรมอนามัย)
5. ทำการตกลงร่วมกันจะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนการสอน โดยปล่อยให้ไปดำเนินพฤติกรรมอย่างอิสระ
6. เมื่อครบ 3 เดือน ประเมินระดับน้ำหนัก และส่วนสูง
7. นำส่วนสูงและน้ำหนักมาวิเคราะห์ คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายและหาความถี่ ร้อยละของผู้ที่ควบคุม น้ำหนักและลดน้ำหนักได้

#### 5.4 ผลการดำเนินงาน / ผลการศึกษา

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นผู้ชายคิดเป็นร้อยละ 52 ผู้หญิงคิดเป็นร้อยละ 48 ช่วงอายุส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 30 – 44 ปี คิดเป็นร้อยละ 62 ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 54 ประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาคือโรคหัวใจและโรคไขมันในเลือดสูงซึ่งมีจำนวนเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 6 ส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายบ้างคิดเป็นร้อยละ 54 ไม่เคยสูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 78 เคยและยังสูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 16 ค่าน้ำหนักมาตรฐานพบว่า เป็นโรคอ้วนคิดเป็นร้อยละ 72 มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานคิดเป็นร้อยละ 14 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าส่วนใหญ่ซื้ออาหารถุงมารับประทาน ผลการวิจัยพบว่าก่อนการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 46 ต้องปรับปรุงร้อยละ 54 หลังการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ระดับดีร้อยละ 56 ระดับพอใช้ร้อยละ 44 และสามารถลดน้ำหนักได้ 0.5 – 1 กิโลกรัม ร้อยละ 80 สามารถควบคุมน้ำหนักได้คงที่ร้อยละ 20

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

#### 5.5 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้รับบริการที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงจะมีความตระหนักพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. ผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงน่าจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

#### 5.6 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน / ปัญหา / อุปสรรค

จากการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีปัญหาในการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้ศึกษายังมีทักษะในการเก็บคัดกรองข้อมูลของผู้รับบริการยังไม่ดีพอ
2. ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการควรใช้ระยะเวลาประมาณ 6 เดือน และควรมีการประเมินทุก 1 เดือนเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและความคงที่ของน้ำหนัก

#### 5.7 ข้อเสนอแนะ / วิจารณ์

1. ผู้ศึกษาควรมีการเตรียมความพร้อมในการใช้แบบสอบถามให้มีความชำนาญ สามารถคัดกรองเบื้องต้นและแจ้งผลการคัดกรองเบื้องต้นแก่ผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง
2. ควรศึกษาโปรแกรมและเตรียมความรู้อย่างดี เพื่อให้การอบรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนลงพุงให้กับกลุ่มผู้รับบริการทั่วไป โดยเน้นเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกาย
2. ผู้ศึกษาควรจัดทำเอกสารความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายให้กับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน เพื่อให้การสอนเป็นไปในแนวเดียวกัน

5.8 การเผยแพร่ มีการเผยแพร่ผ่าน Knowledge Center ของกรมอนามัย และเก็บไว้ ณ ห้องสมุดศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี ณ วันที่

**ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน**

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....ผู้ดำเนินการ

(นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ)

พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ

วันที่.....

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

(ข) ข้อเสนอแนวคิด / วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ชื่อผลงานเรื่อง โครงการอบรมเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับประชาชนทั่วไป

2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ เดือนเมษายน พ.ศ. 2556 – เดือนกันยายน พ.ศ. 2556

### 3. สรุปเค้าโครงเรื่อง

#### 3.1 หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันด้วยวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทย พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่หาได้จากธรรมชาติ ที่มีการปรุงแต่งน้อยแทบจะไม่พบ การมีวิถีแบบเร่งรีบ ต้องทำทุกอย่างแข่งกับเวลาและรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้พฤติกรรมสุขภาพต่างๆ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้นทำให้ได้รับสารอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการนิยมบริโภคชา กาแฟ และเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายที่น้อยเกินไป จากรูปแบบการทำงานในสำนักงานมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายลดลง มีการใช้สารเสพติดกลุ่มบุหรี่ และมีการสังสรรค์เพิ่มขึ้นทำให้มีการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีมากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน ส่งผลให้ทำให้อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งโรคดังกล่าวจัดเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นแล้วรักษาไม่หายขาด ทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัวและประเทศในเรื่องของภาวะเศรษฐกิจ

ดังนั้นการป้องกันเพื่อไม่ให้บุคคลที่ยังไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ได้มองเห็นถึงความสำคัญของโรคต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดโรคต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง ทางศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี จึงได้จัดให้มีการอบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในประชาชนทั่วไป

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

#### 3.2 บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

ในการดำเนินงานจัดอบรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มที่ไม่มีภาวะเสี่ยงของโรคเรื้อรังได้มีความตระหนักถึงโรคที่จะเกิดกับตนเองได้ โดยคัดเลือกจากกลุ่มผู้รับบริการที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง จำนวน 20 คน ใช้เวลาในการอบรมเป็นเวลา 3 วัน มีหัวข้อในการสอนเรื่องโรคอ้วนลงพุง เรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกาย หลังจากเสร็จการอบรม นัดประเมินผลทุก 1 เดือนเป็นระยะเวลา 6 เดือน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและทราบปัญหาอุปสรรคของผู้รับบริการ และจัดอบรม 2 รุ่นต่อปี

#### 3.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้รับบริการสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำ และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับบุคคลอื่นได้

#### 3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ผู้เข้ารับการมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 80

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริง

ลงชื่อ.....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ

วันที่ .....

ตอนที่ 4 การรับรองผลงาน

4.คำรับรองของผู้บังคับบัญชา(ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมการดูแลการปฏิบัติงาน)

4.1 ผู้บังคับบัญชาระดับหัวหน้าฝ่าย/กลุ่มงาน

ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประการ  
ความเห็นอื่นๆ(ถ้ามี).....

(ลงชื่อ).....

(นางสินีนากู กุศลจรียา)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านสาธารณสุข)

วันที่ .....

(ลงชื่อ).....

( นายสุวัฒน์ กุศลจรียา )

ผู้อำนวยการศูนย์ (นายแพทย์ 9 บส. )ปฏิบัติหน้าที่

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

วันที่ .....

4.1 ผู้บังคับบัญชาเหนือไป 1 ระดับ (ผู้อำนวยการสำนัก/กอง/ศูนย์)

ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประการ

ความเห็นอื่นๆ(ถ้ามี).....

(ลงชื่อ).....

(นายสุวัฒน์ กุศลจรียา)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

วันที่ .....

**ตอนที่ 4 การรับรองผลงาน**

**5. คำรับรองของหัวหน้าส่วนราชการ**

.....  
.....  
.....

(ลงชื่อ).....

(.....)

ตำแหน่ง .....

วันที่ ...../...../.....

**เกณฑ์การตัดสินการคัดเลือกบุคคล**

**แบบการให้คะแนนคัดเลือกบุคคล**

ชื่อผู้รับการคัดเลือก นางสาวณัฐพิมล สุขเนติ

เพื่อขออนุมัติตัวบุคคลและประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ

ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ ฝ่ายงานการพยาบาล ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

ลำดับที่	องค์ประกอบ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ	หมายเหตุ
1	คุณสมบัติของบุคคล (ระดับ เงินเดือน อายุราชการ อายุตัว ฯลฯ)	20		
2	คุณลักษณะของบุคคล(สมรรถนะของกรมอนามัย/ หน่วยงาน/ตำแหน่ง)	30		
3	ผลงานย้อนหลัง 3 ปี  3.1 ผลงานที่เป็นผลงานการดำเนินงานที่ผ่านมา 3.2 ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือ ปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	50		
	รวม	100		

สรุปผลการประเมิน ( ) ผ่าน ( ) ไม่ผ่าน

ความเห็นเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

.....

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินและให้คะแนน

(นายสุวัฒน์ กุศลจรรยา)

ตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

วันที่ .....

หมายเหตุ 1. แต่ละข้อต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60

2. คะแนนรวมต้องเป็นไปตามเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

2.1 ผู้มีประสบการณ์ ระดับ 6 ต้องได้คะแนนรวมร้อยละ 60 ขึ้นไป

2.2 ผู้มีประสบการณ์ ระดับ 7 ต้องได้คะแนนรวมร้อยละ 65 ขึ้นไป

2.3 ผู้มีประสบการณ์ ระดับ 8 ต้องได้คะแนนรวมร้อยละ 70 ขึ้นไป



