

แบบใบสมัครเข้ารับการศึกษา  
(คุณสมบัติของบุคคล)

รูปถ่าย ๒ นิ้ว  
ถ่ายไม่เกิน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)

1. ชื่อ(ผู้สมัครขอรับการศึกษา) นางศรีสุตา บุญขยาย  
ตำแหน่ง (ปัจจุบัน) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ 614  
กลุ่มการพยาบาล ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย  
ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน วันที่ 23 เดือนกันยายน พ.ศ. 2552  
อัตราเงินเดือนปัจจุบัน 21,670 บาท อัตราเงินเดือนในปีงบประมาณที่แล้วมา 21,110 บาท
2. ขอสมัครเพื่อแต่งตั้งให้ได้รับเงินประจำตำแหน่งสายงานพยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ  
ตำแหน่งเลขที่ 614  
กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย
3. ได้ - ชั้น - จำนวน - ครั้ง ปีงบประมาณ -
  - 3.1 ได้ 2 ชั้น จำนวน 1 ครั้ง ปี 2551
  - 3.2 ได้ 1.5 ชั้น จำนวน 1 ครั้ง ปี 2552
  - 3.3 ได้ 3.5% จำนวน 1 ครั้ง ปี 2555
4. ความผิดทางวินัย  
( ) เคยถูกลงโทษทางวินัยระดับโทษ.....เมื่อ.....  
( ) กำลังอยู่ระหว่างถูกสอบสวนทางวินัย ( ) กำลังอยู่ในระหว่างลงโทษทางวินัย  
( / ) ไม่เคยถูกลงโทษทางวินัยและไม่อยู่ในระหว่างถูกสอบสวนทางวินัยหรือลงโทษทางวินัย
5. ประวัติส่วนตัว ( จาก ก.พ. 7 )  
เกิดวันที่ 15 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2516 (อายุ 40 ปี 9 เดือน)  
อายุราชการ 16 ปี 8 เดือน (นับถึงวันที่ 31 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2556)

6. ประวัติการศึกษา (ให้เริ่มจากวุฒิการศึกษาสูงสุดในปัจจุบัน ถึงระดับอุดมเอก)

คุณวุฒิ(ชื่อปริญญาและสาขา/วิชาเอก)	ปีที่สำเร็จการศึกษา	สถาบัน
พยาบาลศาสตรบัณฑิต	2546	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรี ัญญา(สมทบ ม.มหิดล)

<b>ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)</b>			
<p>7. ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ (ถ้ามี) (ชื่อใบอนุญาต) ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้นหนึ่ง ใบอนุญาตเลขที่ 4611026937 วันออกใบอนุญาต 28 กรกฎาคม 2556 วันหมดอายุ 27 กรกฎาคม 2561</p> <p>8. ประวัติการรับราชการ (จากเริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน เฉพาะที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นแต่ละระดับ และการเปลี่ยนแปลงในการดำรงตำแหน่งสายงานต่าง ๆ)</p>			
วัน/เดือน/ปี	ตำแหน่ง/ระดับ	อัตราเงินเดือน	สังกัด
1 เมษายน 2544	พยาบาลเทคนิค 2	5,180	กลุ่มงานการพยาบาล ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 2 สระบุรี
1 เมษายน 2543	พยาบาลเทคนิค 3	6,020	กลุ่มงานการพยาบาล ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 2 สระบุรี
29 ตุลาคม 2545	พยาบาลเทคนิค 3	6,530	กลุ่มงานการพยาบาล ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 2 สระบุรี
1 เมษายน 2547	พยาบาลเทคนิค 4	8,020	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
2 สิงหาคม 2548	พยาบาลเทคนิค 5	9,320	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
28 ธันวาคม 2549	พยาบาลวิชาชีพ	10,910	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
11 ธันวาคม 2551	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	13,400	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)			
8. ประวัติการรับราชการ (จากเริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน เฉพาะที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นแต่ละระดับ และการเปลี่ยนแปลงในการดำรงตำแหน่งสายงานต่าง ๆ) (ต่อ)			
วัน/เดือน/ปี	ตำแหน่ง/ระดับ	อัตราเงินเดือน	สังกัด
23 กันยายน 2552	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	13,690	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
1 ตุลาคม 2555	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	20,120	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
1 เมษายน 2556	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	21,110	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
1 ตุลาคม 2556	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	21,670	กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
9. ประวัติการฝึกอบรมและการดูงาน			
9.1 ด้านการบริหาร			
ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
2553	2 วัน	ประชุมทำแบบลักษณะงาน (Role Profile) รายตำแหน่งของ กลุ่มการพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี	กรมอนามัย
2553	3 วัน	อบรมแกนนำการใช้โปรแกรม Open office	กองแผนงาน กรม อนามัย
2553	4 วัน	ประชุมชี้แจงแนวทางการปฏิบัติงานด้านสารบรรณและการ เขียนหนังสือราชการ	กรมอนามัย
2554	1 วัน	อบรมพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ	กรมอนามัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)			
9.1 ด้านการบริหาร (ต่อ)			
ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
2554	1 วัน	ประชุมคณะกรรมการ PMQA	กรมอนามัย
2555	1 วัน	ประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพบนอินเทอร์เน็ต	สำนักงานนโยบายและแผน
2555	1 วัน	ประชุมโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทรัพยากรบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 1 - 12	กรมอนามัย
2555	3 วัน	ประชุมการจัดทำแผนยุทธศาสตร์	ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
2555	3 วัน	อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพนักวิจัยกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ 2555”	กรมอนามัย
9.2 ด้านวิชาการ / ด้านบริการ			
ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
2553	2 วัน	อบรมความรู้การพยาบาลให้บริการใส่ห่วงอนามัย ถอดห่วงอนามัยและฝัง - ถอดยาฝังคุมกำเนิด	กรมอนามัย
2553	2 วัน	ประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดการความรู้ในการเฝ้าระวังป้องกันโรคและความเสี่ยงจากการปฏิบัติงานของบุคลากรในรพ.	กรมควบคุมโรค
2554	1 วัน	ประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 4	กรมอนามัย
2555	2 วัน	ประชุมวิชาการมหกรรมการจัดการความรู้โครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวงทรงห่วงใยสุขภาพประชาชนฯ	สำนักบริหารยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีไทย
2555	1 วัน	ประชุมโครงการสุขภาพให้กับพนักงานภายใต้โครงการ บกค. สระบุรี ร่วมใจไร้พุงปี 3	ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)			
9.2 ด้านวิชาการ / ด้านบริการ (ต่อ)			
ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
2555	1 วัน	จัดเตรียมทีมวิทยากรผู้ช่วยการจัดการประชุมอบรมการพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานดีแพค	ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
2555	8 วัน	ประชุมอบรมการพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานดีแพคภายใต้โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
2555	1 วัน	การพัฒนารูปแบบการจัดการข้อร้องเรียนและข้อชมเชยของกรมอนามัยประจำปีงบประมาณ 2555	กรมอนามัย
2555	3 วัน	อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพนักวิจัยกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ 2555”	กรมอนามัย
2555	5 วัน	อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การบำบัดผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินโดยใช้เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม CBT	ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี กรมอนามัย
2555	1 วัน	ประชุมเสวนา “ร่วมใจสลายพุงปี 2555”	กรุงเทพฯ
2555	5 วัน	ประชุมเชิงปฏิบัติการ”บทบาทศูนย์วิชาการระดับเขตในการสนับสนุนการแก้ไขปัญหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง	กรมอนามัย
2555	4 วัน	ประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 5	กรมอนามัย
2555	1 วัน	ประชุมรวมพลังสร้างชาติแม่เด็กไม่ขาดไอโอดีน	กองโภชนาการ

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอกเอง)**

10. ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน (เคยปฏิบัติงานเกี่ยวกับอะไรบ้างที่นอกเหนือจากข้อ 7 เช่น เป็นหัวหน้าโครงการ หัวหน้างาน กรรมการ อนุกรรมการ วิทยากร อาจารย์พิเศษ เป็นต้น)
  1. วิทยากรให้โครงการ บกต.สระบุรี ร่วมใจไร้พุง
  2. วิทยากรบรรยายเรื่อง “องค์กรไร้พุงโครงการโมเดลอนามัย”โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองบัว
  3. วิทยากรบรรยายเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพให้กับพนักงานที่มีระดับไขมันในเส้นเลือดสูงหรือน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน” ให้กับบริษัท SNPR
  4. ติดตามประเมินผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคระดับเขต 2 ประจำปีงบประมาณ 2555
  5. นิเทศงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพค่ายบางระจัน
  6. วิทยากรบรรยายเรื่อง "การดำเนินงานคลินิกไร้พุง" โรงพยาบาลบ้านหมอ

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ข้อความที่แจ้งไว้ในแบบฟอร์มนี้ถูกต้องและเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางศรีสุดา บุญขยาย)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ ...../...../.....

ขอรับรอง/ความเห็นของผู้บังคับบัญชาเกี่ยวกับความพร้อม ความสามารถและความเหมาะสมที่จะ  
เลื่อนตำแหน่ง.....

.....

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

(นายอรรถ เชาวน์ลิลิตกุล)

รักษาการในตำแหน่งวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านโภชนาการ)

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 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).....

(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจสอบ

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...../...../.....

แบบประเมินคุณลักษณะของบุคคล

ชื่อผู้ขอประเมิน นางศรีสุตา บุญขยาย  
เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ตอนที่ 1 รายงานการประเมิน	คะแนน เต็ม	คะแนน ที่ได้รับ
<b>1. การมุ่งผลสัมฤทธิ์</b>	20	
- มีความมานะ อดทน ขยันหมั่นเพียร ตรงต่อเวลา และแสดงออกว่าต้องการปฏิบัติงานให้ได้ดีขึ้น หรือแสดงความเห็นในเชิงปรับปรุงพัฒนาเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการสูญเสียเปล่าหรือหย่อนประสิทธิภาพในงาน		
- กำหนดเป้าหมายหรือขั้นตอนในการทำงานของตนเองรวมถึงการมอบหมายให้ผู้บังคับบัญชากำหนดหรือเป้าหมายของหน่วยงานที่รับผิดชอบ		
- เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองรวมถึงการทำงานให้ดีขึ้นเร็วขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือมีการเพิ่มคุณภาพของงานที่ทำ		
- ตัดสินใจ จัดระดับความสำคัญของงานต่าง ๆ ในหน้าที่ โดยคิดคำนวณผลได้ผลเสียที่จะเกิดขึ้น		
- บริหารจัดการและทุ่มเทเวลาและทรัพยากรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อภารกิจของหน่วยงานตามที่คาดการณ์ไว้		
<b>2. การทำงานเป็นทีม</b>	10	
- ประสานและส่งเสริมสัมพันธ์ภาพอันดีในทีม เพื่อสนับสนุนการทำงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น		
- รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในทีม เต็มใจเรียนรู้จากผู้อื่น		
- รักษามิตรภาพอันดีกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อช่วยเหลือกันในวาระต่าง ๆ ให้งานสำเร็จลุล่วงเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม		
<b>3. จิตสำนึกด้านการบริการ</b>	10	
- ให้บริการด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดี และสร้างความประทับใจแก่ผู้รับบริการ		
- ประสานงานภายในหน่วยงาน และกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้รับบริการได้รับบริการที่ต่อเนื่องและรวดเร็ว		
- ให้บริการที่เกินความคาดหวังในระดับทั่วไป		
- แก้ปัญหาหรือหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการอย่างรวดเร็ว เต็มใจ		
- ปฏิบัติตนเป็นที่ปรึกษาที่ผู้รับบริการไว้วางใจ		



ตอนที่ 1 รายงานการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
- เข้าใจความจำเป็นหรือความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ และหาหรือใช้เวลา		
แสวงหาข้อมูลและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ		
- ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ		
<b>4. จริยธรรม</b>	<b>10</b>	
- ตัดสินใจในหน้าที่ ปฏิบัติงานด้วยความถูกต้องโปร่งใส เป็นธรรม ซื่อสัตย์สุจริต		
- ยึดมั่นในหลักการและจรรยาบรรณของวิชาชีพ ไม่เบี่ยงเบนด้วยอคติหรือ		
ผลประโยชน์ส่วนตน		
- รักษาความลับ มีสัจจะเชื่อถือได้		
- มีจิตสำนึกและความภาคภูมิใจ อุทิศร่างกายแรงใจผลักดันให้ภารกิจหลักของตน		
และหน่วยงานบรรลุ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการพัฒนาประเทศชาติและสังคมไทย		
<b>5. ภาวะผู้นำ</b>	<b>10</b>	
- เข้าใจวิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์ และเป้าหมาย ตลอดจนค่านิยมที่ดีขององค์กร		
เป็นอย่างดี และนำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน		
- มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานของทีมงาน		
ของตนได้อย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ		
- กำหนดแนวทางและทิศทางการทำงานที่ชัดเจนให้กับผู้ร่วมงาน จูงใจให้เห็น		
ความสำคัญและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน		
- เป็นต้นแบบที่ผู้อื่นให้การยอมรับ ชื่นชมในความสามารถ		
- แสดงความรับผิดชอบ และยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์		
สาเหตุของปัญหา กำจัดอุปสรรค และหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และป้องกัน		
ไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคตเพื่อสนับสนุนให้เกิดการทำงานในทิศทางที่ให้บรรลุวิสัยทัศน์		
วัตถุประสงค์ และเป้าหมายขององค์กร		
- สร้างความศรัทธาและแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่น เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไป		
อย่างมีประสิทธิภาพ		
<b>6. การประสานงานและการสื่อสาร</b>	<b>10</b>	
- มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาของงานเป็นอย่างดี		
- เข้าใจกระบวนการสื่อสาร, การประสานงาน และวัฒนธรรมในการทำงานร่วมกับ		
ผู้อื่น		

ตอนที่ 1 รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
- ปรับปรุงวิธีการสื่อสาร และการประสานงานให้ทันสมัย ตรงตามความต้องการ อยู่เสมอ		
- สามารถลดความขัดแย้งในการประสานงาน		
- เสนอแนวทางการประสานงานที่ไม่ซ้ำซ้อนในการดำเนินงาน		
- ผลักดันและสนับสนุนการประสานงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์และยอมรับร่วมกัน		
- ประเมินสภาพปัญหาการดำเนินงาน ความต้องการของหน่วยงานที่จะดำเนินงาน ให้บรรลุเป้าหมาย		
- วางแผนการประสานงานและสื่อสารกับหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกองค์กร เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย		
<b>7. การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง</b>	<b>10</b>	
- มีความตั้งใจจริงในการเรียนรู้งานในหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ		
- มีการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง		
- สามารถนำความรู้ใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์และเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงาน		
- ทบทวนและพัฒนาตนเองเพื่อสร้างโอกาสใหม่ ๆ		
- วางแผนในการพัฒนาตนเองและสมาชิกในทีมอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา		
- ให้คำชี้แนะแนวทางในการพัฒนาตนเองให้กับผู้อื่น		
- วิเคราะห์ตนเอง สถานการณ์เพื่อค้นหาความต้องการต่องาน ตนเอง และ องค์กรให้มีการพัฒนาทั้งต่อตนเองและองค์กร		
- รวบรวมและประมวลองค์ความรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์กร		
<b>8. ความสามารถด้าน IT</b>	<b>10</b>	
- มีความรู้พื้นฐานด้านการรักษาความปลอดภัยของข้อมูล เช่น การ share ไฟล์		
- สามารถสืบค้น/Download ข้อมูลทาง Internet และใช้งาน E-Mail ได้		
- สามารถดูแล บำรุงรักษาอุปกรณ์ IT ในเบื้องต้นได้		
- สามารถใช้งานโปรแกรม Ms.Office		
<b>9. การบริหารการเปลี่ยนแปลง</b>	<b>10</b>	
- เข้าใจถึงเหตุผลเบื้องต้นและผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่มีต่อหน้าที่		

ตอนที่ 1 รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
และความรับผิดชอบของตน		
- มีความคิดเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ		
- เรียนรู้และเข้าใจในกระบวนการ เครื่องมือ เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการบริหาร		
การเปลี่ยนแปลง		
- สามารถบริหาร จัดการ ควบคุม การเปลี่ยนแปลงให้บรรลุเป้าหมายของ		
หน่วยงานและองค์กร		
- สร้างและเป็นผู้ดำเนินการบริหารการเปลี่ยนแปลง สามารถบริหารแผนการ		
เปลี่ยนแปลงและทรัพยากรที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเป็นขั้นตอน		
เพื่อให้องค์กรและพนักงานสามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้อง ไม่เกิดความสับสนและ		
เกิดผลที่เป็นรูปธรรม		
- คาดการณ์ถึงผลลัพธ์และหาแนวทางป้องกันที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง		
ต่าง ๆ ได้		
<b>รวม</b>	<b>100</b>	

ตอนที่ 2 สรุปความเห็นในการประเมิน

ความเห็นของผู้บังคับบัญชาระดับหัวหน้าฝ่าย/ กลุ่มงาน

ผ่านการประเมิน (ได้คะแนนรวมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60)

ไม่ผ่านการประเมิน (ได้คะแนนรวมต่ำกว่าร้อยละ 60)

(ระบุเหตุผล).....

.....

(ลงชื่อผู้ประเมิน).....

(นางสินีนานา กุศลจรียา)

ตำแหน่งนายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านสาธารณสุข)

วันที่ ...../...../.....

ความเห็นของผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป 1 ระดับ

เห็นด้วยกับการประเมินข้างต้น

มีความแตกต่างจากการประเมินข้างต้นในแต่ละรายการ ดังนี้

.....

.....

(ลงชื่อผู้ประเมิน).....

(นายอวิทธ์ เขาวนลิลิตกุล)

รักษาการในตำแหน่งวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านโภชนาการ)

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

วันที่ ...../...../.....

ตอนที่ 2 สรุปความเห็นในการประเมิน

ความเห็นของผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป 1 ระดับ (กรณีที่ความเห็นของผู้บังคับบัญชาระดับ 2 ระดับ  
แตกต่างกัน)

[ ] ผ่านการประเมิน (ระบุเหตุผล).....  
.....  
.....

[ ] ไม่ผ่านการประเมิน (ระบุเหตุผล).....  
.....  
.....

(ลงชื่อผู้ประเมิน).....  
(.....)

ตำแหน่ง.....  
วันที่ ...../...../.....

แบบแสดงรายละเอียดเสนอผลงาน

ชื่อ นางศรีสุดา บุญขยาย

ขอประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ตอนที่ 1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

1. หน้าที่ความรับผิดชอบปัจจุบัน

1.1 งานด้านวิชาการ

1.1.1 ร่วมกิจกรรมงานวิชาการของหน่วยงาน

- ประชุมวิชาการประจำเดือน
- ประชุมวิชาการที่คณะกรรมการวิชาการของศูนย์ ฯ จัดขึ้น
- จัดทำบอร์ดวิชาการสำหรับเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วยและญาติ
- ร่วมจัดทำแผนการสอนสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยทั่วไปและญาติ
- ร่วมจัดทำเอกสารคู่มือการปฏิบัติงานในคลินิกแพทย์ทางเลือกและคลินิกไร้พุง
- ร่วมเก็บข้อมูลงานวิจัย โครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- จัดทำแฟ้มกิจกรรม บันทึกผลงานต่าง ๆ ในหน่วยงาน
- จัดทำเอกสารประกอบแผนการสอนคลินิกแพทย์ทางเลือก

1.2 งานด้านบริการ

- จัดระบบงานบริการในหน่วยงานให้คล่องตัวต่อการให้บริการอย่างมีคุณภาพ
- กำหนดและควบคุมกำกับให้ผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ในความรับผิดชอบให้การพยาบาลอย่างมีมาตรฐานไปในทิศทางเดียวกัน
- ติดตามประเมินและปรับปรุงคุณภาพการพยาบาลในหน่วยงานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- จัดการบริการในหน่วยงานได้รับข้อมูลด้านการบริการพยาบาลที่ถูกต้อง และเกิดประโยชน์ต่อการวางแผนการบริการ
- ให้การพยาบาลครอบคลุมและต่อเนื่องตามปัญหาของผู้ป่วย
- ประเมินภาวะเสี่ยงของผู้รับบริการแผนกผู้ป่วยนอก
- ให้ความร่วมมือช่วยแพทย์ในการตรวจรักษาให้ผู้ป่วยนอก
- ให้คำแนะนำและส่งเสริมการดูแลตนเอง โดยการนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ให้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ
- ปฏิบัติงานร่วมกับทีมพยาบาล ให้การดูแลรักษาตามแผนการรักษาของแพทย์
- ควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค และดูแลความสะอาดของคลินิกแพทย์ทางเลือกแก้ไขปัญหาที่เกิดจากภาวะเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติเกี่ยวกับการปฏิบัติตน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพทั้งในและนอกแผนก รวมทั้งผู้ป่วยและญาติ
- ร่วมจัดทำสถิติประจำวัน ประจำเดือน
- เตรียมเครื่องมือในการตรวจรักษาพยาบาลให้พร้อมที่จะใช้ได้ทันทีและทำความสะอาดให้ปราศจากเชื้อหลังใช้งาน
- มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านการส่งเสริมสุขภาพในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันกีฬา โรงพยาบาล วันเด็ก วันส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ เช่น วันทันตสาธารณสุข

**ตอนที่ 1 หน้าที่ความรับผิดชอบ**

- ให้บริการตรวจสุขภาพ

**1.3 งานด้านบริหาร**

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

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

หน้าที่ความรับผิดชอบหลัก

ปฏิบัติงานในฐานะหัวหน้างาน ซึ่งต้องกำกับ แนะนำ ตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้ร่วมปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และความชำนาญสูงในงานพยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยาก และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย หรือ

ปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และความชำนาญสูงในงานพยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยาก และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย โดยมีลักษณะงานที่ปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

**1. ด้านการปฏิบัติการ**

- (1) ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงตามมาตรฐานวิชาชีพ ในการให้การพยาบาลแก่ผู้ใช้บริการ เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย
- (2) คัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพที่ซับซ้อน และปรับปรุงบริการพยาบาล รวมทั้งการปรับใช้การบำบัดเครื่องมือพิเศษ ให้สอดคล้องกับภาวะของโรค เพื่อช่วยเหลือทางนิติวิทยาศาสตร์ ช่วยให้ผู้ใช้บริการปลอดภัยจากภาวะที่คุกคามได้อย่างทันที่
- (3) บันทึก รวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยด้านการพยาบาล เพื่อพัฒนาคุณภาพการพยาบาล ให้ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการพยาบาล
- (4) ส่งเสริม ป้องกัน ดูแลรักษา พื้นฟูสุขภาพประชาชน หรือการบริการอื่นๆ ทางด้านสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะพื้นที่ เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน

ตอนที่ 1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

3. ด้านการประสานงาน

(1) ประสานการทำงานร่วมกันโดยมีบทบาทในการให้ความเห็นและคำแนะนำเบื้องต้นแก่สมาชิกในทีมงานหรือหน่วยงานอื่น เพื่อให้เกิดความร่วมมือและผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนดไว้

(2) ให้ข้อคิดเห็นหรือคำแนะนำเบื้องต้นแก่สมาชิกในทีมงานหรือบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมาย

4. ด้านการบริการ

(1) ให้บริการวิชาการพยาบาลที่ซับซ้อน ที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของผู้ใช้บริการและวัตถุประสงค์ของหน่วยงาน เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความรู้ สามารถดูแลตนเองได้

(2) สอน นิเทศ ฝึกอบรม ถ่ายทอดความรู้ เทคโนโลยีทางการพยาบาลแก่ผู้ได้บังคับบัญชาหรือบุคคลภายนอก เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(3) พัฒนาข้อมูล จัดทำเอกสาร คู่มือ ตำรา สื่อเอกสารเผยแพร่ พัฒนาเครื่องมืออุปกรณ์ วิธีการหรือประยุกต์เทคโนโลยีเข้ามาใช้ เพื่อก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาองค์กร



ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติงาน และหรือผลสำเร็จของงาน									
1. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง 3 ปี									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ/ปฏิบัติการ กิจกรรม/โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมายเหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. 2554		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2555		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2556		
			กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	
1	จำนวนเตียงทั้งหมด	เตียง	30		30	-	30	-	
2	จำนวนเจ้าหน้าที่								
	-พยาบาลวิชาชีพ	คน	9	-	15	-	21	-	
	-พยาบาลเทคนิค	คน	4	-	1	-	1	-	
	-พนักงานทำความสะอาด	คน	1	-	1	-	1	-	
3	ผลงานด้านการบริการโรคที่ให้การพยาบาล แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้ อายุรกรรม สูตินรี เวชกรรม ศัลยกรรม กุมารเวชกรรม								
	3.1 อายุรกรรม								
	-โรคระบบหายใจ	คน	1586	176	1567	104	1449	69	
	-โรคระบบย่อยอาหาร	คน	1481	164	695	46	934	45	
	รวมโรคในช่องปาก								
	-โรคระบบประสาท	คน	318	35	294	19	333	16	
	-โรคติดเชื้อและปรสิต	คน	108	12	99	6	105	5	
	-โรคระบบไหลเวียนเลือด	คน	958	106	1239	82	1618	77	
	-โรคระบบอวัยวะสืบพันธุ์ร่วม	คน	142	15	107	53	127	6	
	ปัสสาวะ								

หมายเหตุ

-ปีงบประมาณ 2554 เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2553 - กันยายน 2554 รวม 12 เดือน

-ปีงบประมาณ 2555 เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2554 - กันยายน 2555 รวม 12 เดือน

-ปีงบประมาณ 2556 เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2555 - กันยายน 2556 รวม 12 เดือน

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติงาน และหรือผลสำเร็จของงาน									
1. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง 3 ปี									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ/ปฏิบัติการ กิจกรรม/โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมายเหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. 2553		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2554		ปีงบประมาณ พ.ศ. 2555		
			กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่ม งาน	เฉพาะ ตัว	
	-โรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์	คน	862	95	958	63	1126	54	
	โภชนาการและเมตะบอลิซึม								
	-โรคเลือดและอวัยวะสร้างเลือด	คน	22	2	19	1	23	1	
	-ภาวะแปรปรวน ทางจิตและพฤติกรรม	คน	63	7	43	2	64	3	
	-โรคตาและส่วนประกอบของตา	คน	114	12	99	6	96	5	
	-โรคหูและปุ่มกกหู	คน	12	1	8	1	19	1	
	-โรคผิวหนังและเนื้อใต้ผิวหนัง	คน	261	29	282	18	270	13	
	-โรกระบบเนื้อกล้ามเนื้อ	คน	1766	196	1886	125	2328	111	
	รวมโครงร่างและเนื้อยึดเสริม								
	-อาการและอาการแสดงและสิ่ง ผิดปกติที่พบจากการตรวจทาง คลินิกทางห้องปฏิบัติการ	คน	530	58	544	36	563	27	
	3.2 ผู้มารับบริการคลินิกแพทย์ ทางเลือก								
	- ผู้มารับบริการฝังเข็ม	คน	650	325	524	262	-	-	
	- ผู้มารับบริการนวดแผนไทย	คน	602	301	694	347	-	-	
	<b>งานด้านวิชาการ</b>								
	1. ประชุมวิชาการประจำเดือน	ครั้ง	12	12	12	12	12	12	
	2. ประชุมวิชาการที่	ครั้ง	12	12	12	12	12	12	
	คณะกรรมการวิชาการของศูนย์ ฯ								
	3. จัดทำบอร์ดวิชาการสำหรับ เจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย และญาติ	ครั้ง	12	12	12	12	12	12	
	4. จัดทำแผนการสอนสุขศึกษาแก่ ผู้ป่วยและญาติในหน่วยงาน	ครั้ง	2	2	2	2	2	1	



ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติงาน และหรือผลสำเร็จของงาน					
2. ผลงานการสอนหรือฝึกอบรมย้อนหลัง 3 ปี					
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2554	วิชาที่สอน หรือฝึกอบรม	ผู้รับคำสอน หรือฝึกอบรม	จำนวน คน	จำนวน ชั่วโมง	หมายเหตุ
	1. โครงการ บกต.สระบุรี ร่วมใจไร้พุง	พนักงานบริษัทบกต.สระบุรี	100 คน	1 ชม.	
	2. “องค์กรไร้พุงโครงการโมเดลอนามัย”องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว	เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว	30 คน	1 ชม.	
	3. “โครงการส่งเสริมสุขภาพให้กับพนักงานที่มีระดับไขมันในเส้นเลือดสูงหรือน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน” ให้กับบริษัท SNPR	พนักงานบริษัท SNPR	70 คน	2 ชม.	

ตอนที่ 2 ผลการปฏิบัติงาน และหรือผลสำเร็จของงาน					
3. ผลงานการให้คำปรึกษาย้อนหลัง 3 ปี					
ปีงบประมาณ พ.ศ. ....	หัวข้อเรื่อง ที่ให้คำปรึกษา	ผู้รับคำปรึกษา หรือฝึกอบรม	จำนวน ครั้ง	จำนวน คน	หมายเหตุ

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางศรีสุดา บุญขยาย)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ ...../...../.....

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

(ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1.ชื่อผลงาน ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมการบรรเทาความปวดและความปวดของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

2.ระยะเวลาการดำเนินงาน ระหว่างเดือนมกราคม 2556 – กรกฎาคม 2556

3.สัดส่วนผลงานที่ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติ 100 %

4.ผู้ร่วมจัดทำผลงาน -

5.บทคัดย่อ

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการบรรเทาความปวดและความปวด ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกของ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรีและโรงพยาบาลบ้านหมอ อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี จำนวน 72 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 37 คน กลุ่มควบคุม 34 คน ดำเนินการศึกษาระหว่างเดือนมกราคม 2556 – กรกฎาคม 2556 โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง ให้ความรู้เรื่อง ปวดหลัง พฤติกรรม อิริยาบถท่าทางในชีวิตประจำวัน การทำงานและร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายยืดเหยียดและฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพก หลังส่วนล่าง ท้องก้นและขา และให้คู่มือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง CD และแผ่นพับการบริหารกล้ามเนื้อหลัง ปฏิบัติต่อที่บ้าน โทรศัพท์สอบถามอาการและให้กำลังใจ จนครบ 2 เดือน ประเมินพฤติกรรมระดับความปวดสรุปถอดบทเรียน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 81.08 , 55.88 อายุระหว่าง 46 – 50 ปีกลุ่มทดลองร้อยละ 43.24 กลุ่มควบคุม 47.06 กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วน ร้อยละ 51.35 กลุ่มควบคุมดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติและอ้วน ร้อยละ 47.06 กลุ่มทดลองมีระดับประถมศึกษาร้อยละ 54.05 กลุ่มควบคุมมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 41.18 สถานภาพสมรสส่วนใหญ่แต่งงานแล้ว กลุ่มทดลอง ร้อยละ 83.78 กลุ่มควบคุมร้อยละ 73.53 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 70.27 , 64.71 อาชีพส่วนใหญ่รับจ้าง ร้อยละ 45.94 , 58.81 รายได้ของกลุ่มทดลองร้อยละ 40.54 อยู่ระหว่าง 3,001 - 5,000 บาท รายได้ของกลุ่มควบคุมร้อยละ 26.47 อยู่ระหว่าง 5,001 – 8,000 บาท ลักษณะท่าทางการทำงานส่วนใหญ่นั่งทำงาน ร้อยละ 59.46 , 61.76 การรักษาที่ใช้ยารับประทานแผนปัจจุบัน ร้อยละ 62.16 , 52.94 สาเหตุที่ทำให้ปวดหลังเกิดจากยกของหนักและมีมากกว่า 1 สาเหตุร้อยละ 35.14 , 38.24 หลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง มีการปฏิบัติพฤติกรรมที่บรรเทาอาการปวดหลังมากขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) และมีระดับความปวด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ )

สรุปการศึกษาทำให้ได้ข้อเสนอแนะว่าควรนำโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการบำบัดทางการพยาบาลร่วมกับการรักษาด้วยยา เพราะเป็นวิธีการที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย รวมทั้งเป็นการ

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

กระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลตนเอง เป็นการส่งเสริมให้ผู้ปวดหลังส่วนล่างทุเลาอาการปวดหลังและมีสุขภาพดีขึ้น

#### 5.1 หลักการและเหตุผล

อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาสุขภาพที่พบมากในวัยทำงาน จะมีอาการปวดเรื้อรัง สาเหตุเกิดจากเมื่อก้ม ๆ เงย ๆ กระดูกสันหลังส่วนที่โค้งจะถูกยืดออก ส่งผลต่อการเพิ่มแรงดันในกระดูกสันหลังส่วนที่โค้ง (อำนาจ อุณนะนันท์, 2543) โดยเฉพาะหลังส่วนล่าง ประกอบกับการทำงานในอิริยาบถไม่ถูกต้องจึงเกิดอาการปวดเวลาทำงาน ซึ่งเกิดได้กับทุกคน และจากสาเหตุต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบทั้งร่างกาย จิตใจ ภาวะเศรษฐกิจของผู้ป่วยและประเทศชาติ (ไพจิตร อัครนบตี, ใน หลิงน้อย อุบลเดชประชารักษ์ และคนอื่น ๆ, บรรณาธิการ, 2538 หน้า 58) ผลกระทบทางด้านร่างกายได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังจะพยายามลดการเคลื่อนไหว เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อของกระดูกสันหลังของผู้ป่วยจะอ่อนแรงและเสียสมดุล ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกระดูกสันหลังได้ง่าย และบ่อยขึ้น (วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ,ในวิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท และวิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ ,บรรณาธิการ, 2536 หน้า 49) ผู้ป่วยที่มีอิริยาบถที่เพิ่มความดันในหมอนรองกระดูกสันหลัง เช่น การไอ จาม เบ่ง จะทำให้มีการเคลื่อนที่ของหมอนรองกระดูกสันหลังมากยิ่งขึ้น จนกดเส้นประสาทไซอาติก (Sciatic nerve) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดร้าวไปที่ขาข้างที่ประสาทถูกกดได้ (ไพจิตร อัครนบตี, ใน หลิงน้อย อุบลเดชประชารักษ์ และคนอื่น ๆ, บรรณาธิการ, 2538 หน้า 60) ผู้ป่วยบางรายไปรับการรักษาโดยหมอนวดแผนโบราณ ซึ่งอาจไม่มีความรู้ที่ถูกต้องหรือทำผิดวิธี จะทำให้ผู้ป่วยเกิดอันตรายจากกล้ามเนื้อหลังฉีกขาด กระดูกสันหลังหัก หมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือประสาทไขสันหลังได้รับอันตรายและเป็นอัมพาตได้ ส่วนการรักษาของแพทย์มักใช้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ซึ่งฤทธิ์ข้างเคียงที่พบบ่อยที่สุด คือ เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งอาจเกิดภาวะโลหิตจางตามมา ทำให้เลือดแข็งตัวช้า พิษต่อไต อีกทั้งทำให้เกิดอาการหอบหืด และเยื่อจมูกอักเสบจากการแพ้ ได้ประมาณร้อยละ 10 (วีระวัฒน์ หาญทวีชัย, 2527 หน้า 356 - 372) ถึงแม้ว่าโรคที่ทำให้มีอาการปวดหลังจะไม่รุนแรงจนทำให้เสียชีวิต แต่จะส่งผลทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้ป่วยต้องทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บปวดเรื้อรัง ซึ่งบางรายไม่สามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ ส่วนผลทางด้านเศรษฐกิจนั้น คาร์เยต์ (Cailliet, 1981 หน้า 5) พบว่า ผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรังเกิน 6 เดือน สามารถกลับไปทำงานได้ปกติเพียงร้อยละ 50 เท่านั้น ส่วนโรซินยอล และคนอื่น ๆ (Rossignol,et al., 1988 cited by Nachemson, 1992 หน้า 9) พบว่าผู้ที่มีอาการปวดหลังร้อยละ 5 - 10 ไม่สามารถปฏิบัติงานได้นานกว่า 3 เดือน ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าผลกระทบจากอาการปวดหลังส่วนล่างเป็นสาเหตุทำให้สูญเสียเวลาในการปฏิบัติงาน และรัฐบาลจะต้องจ่ายค่ารักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง และค่าประกันสังคมเป็นเงิน 7.2 พันล้านเหรียญสหรัฐ นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียรายได้ของประเทศ คิดเป็นเงินประมาณ 6 - 11 พันล้านเหรียญสหรัฐ (Robert andScott, 1996)

สำหรับประเทศไทยจากการศึกษาของกองอาชีวอนามัยกรมอนามัยปี 2542 ได้ศึกษาในคนงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม 300 แห่ง ใน 48 จังหวัดทั่วประเทศพบว่ามีคนงานที่มีอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งสิ้น 2,595 คน และผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 78.5 ของประชากรที่ศึกษามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายมีอาการปวดหลังส่วนล่างมากที่สุดคิดเป็นจำนวนร้อยละ 52.4 (กรมอนามัย กองอาชีวอนามัย, 2549) จากสถิติของศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี ปีพุทธศักราช 2553, 2554, 2555 พบว่า ผู้ป่วยปวดหลัง

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

ส่วนล่างคิดเป็นร้อยละ 33.86, 25.82, 18.11 ตามลำดับ อาการปวดหลังส่วนล่างนั้น เกิดได้หลายสาเหตุ สาเหตุที่พบบ่อยร้อยละ 80 เกิดจาก การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อันเนื่องมาจากอิริยาบถในการทำงาน และการทรงตัวที่ไม่ถูกต้อง (Fast, 1988 หน้า 880) การศึกษาของ กิงแก้ว เกษโกวิท, วิทัศน์ จันทรโพธิ์ศรี, จารุวรรณ โชคคณาพิทักษ์ และคณะ(2545) พบว่า ที่บ่อยที่สุด คือ ซ้อมยามาทานเอง รองลงมา คือ นอนพักและปล่อยให้หายเอง เหตุผลเพราะสะดวก แต่การทำเช่นนี้เป็นเวลานานย่อมเกิดอันตรายต่อร่างกายจนเป็นปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ ได้ เนื่องจากต้องรักษาต่อเนื่อง ทำให้สูญเสียทั้งเวลาทำงานและค่าใช้จ่ายในการเดินทางและรักษา ทั้งที่สาเหตุนี้สามารถป้องกันได้หากผู้ที่ปวดหลังตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดกับหลัง มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง เหมาะสม(สุรศักดิ์ ศรีสุข, เล็ก ปรีวิสุทธิ และ นวลอนงค์ ชัยปิยะพร, 2550) ย่อมลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และช่วยลดปัญหาปวดหลังที่อาจมีความซับซ้อนในภายหลังได้มาก(Lipman AG, 2002)

การรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง และความคาดหวังในผลดีของการมีอิริยาบถที่เหมาะสม และสม่ำเสมอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อยู่ในระดับต่ำ – ปานกลาง โคลเลส และคนอื่น ๆ (Kores, et al, 1990 cited by Esthander, et al, 1994 หน้า 945) พบว่าความเชื่อในความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการอธิบายพฤติกรรมในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถตนเอง (Self- Efficacy Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ร่วมกับการกระตุ้นเตือน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการลดอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังของกลุ่มวัยทำงาน โดยให้ผู้ป่วยเรียนรู้ปัญหาสุขภาพตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง ในเรื่องการมีอิริยาบถที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน การทำงาน และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ซึ่งจะส่งผลให้ระดับคะแนนความเจ็บปวดลดลง อันเป็นผลดีต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ป่วยต่อไป

#### 5.2 วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมบรรเทาความปวด และระดับความปวดของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติแผนกผู้ป่วยนอกของ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรีและโรงพยาบาลบ้านหมอ

#### 5.3 วิธีการดำเนินงาน/ วิธีการศึกษา/ ขอบเขตงาน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ป่วยเพศชายและเพศหญิงอายุระหว่าง 18 - 50 ปี ที่มารับบริการหน่วยตรวจโรคผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรีและโรงพยาบาลบ้านหมอ จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 37 คน กลุ่มควบคุม 34 คน เก็บข้อมูลช่วงระหว่างเดือนมกราคม - กรกฎาคม 2556

##### ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ทบทวนทฤษฎีเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จัดทำโครงการเสนอผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

1.2 ขอความร่วมมือจากฝ่ายการพยาบาล และหัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรีและโรงพยาบาลบ้านหมอ แจ่งวัตถุประสงค์ รายละเอียด ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจากประวัติการรักษาที่ห้องเวชระเบียน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยการโทรศัพท์สอบถาม

1.4 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยให้ความคล้ายคลึงกันในเรื่อง เพศ อายุ ลักษณะอาชีพ

#### 2. ขั้นตอนดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล

แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละกลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

กลุ่มควบคุม ได้รับการพยาบาลตามปกติจากพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรีและโรงพยาบาลบ้านหมอ การเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. พบกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง สร้างสัมพันธภาพแจ่งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ภาระบวกรวิจัย เวลาในการทำแบบสอบถาม สิทธิในการเข้าร่วมหรือปฏิเสธงานวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมงานวิจัยให้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานในการยินยอมเข้าร่วมวิจัย

2. ประเมินพฤติกรรมเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ประเมินระดับความปวด

3. ให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรม และออกกำลังกายโดยอิสระ จนครบ 8 สัปดาห์

4. ประเมินพฤติกรรมบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง และประเมินระดับความปวด รวมทั้งสรุปถอดบทเรียน พร้อมทั้งสอนการมีพฤติกรรมและอิริยาบถท่าทางในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย แจกคู่มือและซีดีและแผ่นพับการออกกำลังกายให้กลุ่มควบคุม กล่าวขอบคุณ

กลุ่มทดลอง ได้รับการพยาบาลตามปกติร่วมกับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง การเก็บรวบรวมข้อมูลในการกลุ่มทดลอง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนดังนี้

1. พบกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง สร้างสัมพันธภาพแจ่งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ภาระบวกรวิจัย เวลาในการทำแบบสอบถาม สิทธิในการเข้าร่วมหรือปฏิเสธงานวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมงานวิจัยให้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานในการยินยอมเข้าร่วมวิจัย

2. ประเมินพฤติกรรมเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ประเมินระดับความปวด ปฏิบัติตามโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง และประเมินสมรรถนะแห่งตนในสัปดาห์ที่ 1,2, ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน เริ่มปฏิบัติการสอนใหม่ และประเมินซ้ำจนผ่านเกณฑ์

2.1 ให้ความรู้ตามแผนการสอนรายบุคคล 2 เรื่อง

2.1.1 เรื่องปวดหลังให้เห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมและอิริยาบถท่าทางในชีวิตประจำวัน 8 ด้าน การนอน การลุกจากที่นอน การนั่งการยืน การเดิน การยกหรือหิ้วของ การทำกิจกรรมที่อยู่ที่สูง การเคลื่อนย้ายสิ่งของ การขับรถ



### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

2.2.2 การออกกำลังกายตามซีดีและแผ่นพับของกรมอนามัย ซึ่งประกอบด้วยท่าอบอุ่นร่างกาย 4 ท่า ท่าบริหารกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดหลัง 6 ท่า แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ  
ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายประกอบด้วยท่าบริหาร 4 ท่า ได้แก่ ท่าหมุนไหล่ ท่าบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้างท่าบริหารเท้า และท่าบิดลำตัว

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดหลังประกอบด้วย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3 ท่า และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3 ท่า

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลายประกอบด้วยท่าบริหาร 4 ท่า ได้แก่ ท่าหมุนไหล่ ท่าบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้างท่าบริหารเท้า และท่าบิดลำตัว

โดยออกกำลังกายท่าละ 10 ครั้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งนาน 30 นาที จนครบ 8 สัปดาห์ โดยใช้วิธีการสอน สาธิตและบรรยายอภิปรายร่วมกับคู่มือการรักษาอาการปวดหลังด้วยตนเอง ให้ผู้ป่วยมีการฝึกปฏิบัติ สาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายตามซีดีและแผ่นพับของกรมอนามัย ผู้วิจัยตรวจสอบให้ปฏิบัติอย่างถูกต้องพร้อมให้ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ แจกคู่มือการรักษาอาการปวดหลังด้วยตนเอง ซีดีและแผ่นพับการออกกำลังกายของกรมอนามัยสำหรับไปทบทวนต่อที่บ้าน

3. ให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรม และออกกำลังกายจนครบ 8 สัปดาห์

#### 3. ขั้นตอนการสรุปผลการวิจัย

นำผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มมาโรงพยาบาล เพื่อประเมินพฤติกรรมบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง และประเมินระดับความปวด รวมทั้งสรุปทเรียนการปฏิบัติ พร้อมทั้งสอนการมีพฤติกรรมและอิริยาบถท่าทางในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย แจกคู่มือ ซีดีและแผ่นพับการออกกำลังกายให้กลุ่มควบคุม กล่าวขอบคุณ

#### 5.5 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นแนวทางการพัฒนาการพยาบาลเพื่อลดอาการปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง
2. เพิ่มประสิทธิภาพของการปฏิบัติกรพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง
3. เป็นแนวทางการจัดระบบบริการสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรีและโรงพยาบาลบ้านหมอ

#### 5.6 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน / ปัญหา / อุปสรรค

1. ช่วงระยะเวลาเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนผู้ป่วยน้อย/ผู้ให้ข้อมูลติดภาระกิจส่วนตัว ทำให้งานไม่เป็นไปตามเป้าหมาย
2. ต้องมีการทบทวนหลักการเขียนงานวิจัย

#### 5.7 ข้อเสนอแนะ / วิจารณ์

1. ควรนำโปรแกรมนี้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมให้กับผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรังรายใหม่ หรือในกลุ่มบุคคลที่ทำงานเสี่ยงต่ออาการปวดหลัง เช่น มีอิริยาบถในชีวิตประจำวันและการทำงานที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสามารถช่วยในการป้องกันอาการปวดหลัง

2. การนำโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ไปใช้ ควรพิจารณาถึงความเหมาะสมกับอาการปวดหลังของแต่ละบุคคล และเวลา

**ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน**

3. ผู้ให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายกับผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง ควรมีความรู้พื้นฐานด้านการออกกำลังกายเป็นปกติ ทั้งด้านกายวิภาคศาสตร์ สรีรศาสตร์ และกลไกพยาธิสภาพของผู้ป่วย เพื่อเสนอแนะทางเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย และติดตามผล  
ถ้าแนะนำโดยขาดความรู้ ทำให้ผู้ออกกำลังกายเกิดการบาดเจ็บได้ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด เอ็นอักเสบ กระดูกหัก เป็นต้น

4. ด้านการบริหาร ผู้บริหารควรนำผลการวิจัยไปปรับประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายและกลวิธีที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วย รวมทั้งให้การสนับสนุนบุคลากรที่ปฏิบัติงานงบประมาณ สถานที่ และเอกสารต่าง ๆ

5. ด้านการปฏิบัติการพยาบาลงานผู้ป่วยนอกศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี ควรนำโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางให้การพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ในการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วย เพื่อให้มีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับอาการปวดหลังที่ถูกต้องเหมาะสม

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

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....ผู้ดำเนินการ

(นางสาวนางศรีสุดา บุญขยาย)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ ...../...../.....

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

(ข) ข้อเสนอแนวคิด / วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. ชื่อผลงานเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลังแบบมีส่วนร่วม

2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ เดือนมกราคม พ.ศ. 2557 – เดือนกันยายน พ.ศ. 2557

3. สรุปเค้าโครงเรื่อง

#### 3.1 หลักการและเหตุผล

อาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อย และเป็นสาเหตุของการหยุดงานของวัยแรงงานที่พบมากเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจ (Patenaude and Somer 1987; สมชัย ตั้งกิติพงษ์ 2549) โดยเฉพาะปัญหาปวดหลังส่วนบนแอว (Low-back pain) สาเหตุการเกิดอาการปวดหลัง เกิดได้ 2 กรณี คือ กรณีแรกเกิดจากกระดูก เอ็น กล้ามเนื้อหรือเยื่อหุ้มกระดูกบริเวณหลังได้รับอันตรายเฉียบพลัน เช่น โยกล้มเนื้อหรือเอ็นฉีกขาดบางส่วนจากการออกแรงกะทันหันขณะร่างกายยังไม่พร้อม กรณีที่สองเกิดจากโครงสร้างของหลังได้รับอันตรายเรื้อรังจากการอยู่ในท่าทางและอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับหลังบางกลุ่มต้องหดตัวเป็นเวลานาน การไหลเวียนโลหิตไม่สะดวกจึงขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าและความเจ็บปวด (ประโยชน์ บุญสินสุข 2525; จารุณี นันทวโนทยาน, 2548)

อาการปวดหลังส่วนล่างที่พบได้บ่อย คือ เกิดจากการมีท่าทางที่ไม่ถูกต้องขณะกำลังยืน นั่ง นอน หรือ กำลังทำงาน รวมทั้งการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ทำให้กล้ามเนื้อและโครงสร้างเสียความสมดุล (ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์, 2544; สุรศักดิ์ ศรีสุข, เล็ก ปรีวิสุทธิ, นวลอนงค์ ชัยปิยะพร, 2537) นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ พยาธิสภาพจากกระดูกและกล้ามเนื้อหลัง การติดเชื้อ และโรคจากระบบอื่น ๆ ในร่างกายที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดร้าวมายังบริเวณหลังส่วนล่าง เช่น โรกระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ อวัยวะในอุ้งเชิงกราน ความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบเผาผลาญเป็นต้น (Lewis & Collier, 1992) การรักษาโรคปวดหลังจะให้ผลจำเป็นต้องทราบสาเหตุของอาการปวด จุดประสงค์ของการรักษาโรคปวดหลังคือ ลดอาการปวดและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ จัดทำให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อรวมทั้งการป้องกันโรคปวดหลังและการรักษาภาวะอื่นที่พบร่วมกับอาการปวดหลัง (ธวัช ประสาทฤทธา, 2543) เพื่อให้ผู้ป่วยผ่อนคลายและสุขสบายสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างปกติมากที่สุด ผู้ที่มีอาการปวดหลังที่ไม่รุนแรงจะมีอาการทุเลาอย่างรวดเร็วและอาจหายเองได้โดยไม่ต้องได้รับการรักษาใด ๆ การรักษาที่นิยมใช้ในปัจจุบันทำได้ 2 วิธีคือ การรักษาโดยวิธีผ่าตัด และการรักษาโดยวิธีอนุรักษ์ ได้แก่ การนอนพัก มักใช้กับผู้ป่วยปวดแบบเฉียบพลันหรือปวดมาก การลดน้ำหนักส่วนเกิน การงดเว้นสิ่งที่ทำลายสุขภาพ เช่น สุรา กาแฟ บุหรี่ การบริหารกล้ามเนื้อหน้า

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

ท้องและกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง การรักษาโดยยา เช่น ยาบรรเทาปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาในกลุ่ม NSAID เพื่อลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและกระดูกและยาต้านภาวะซึมเศร้า แต่การทำเช่นนี้เป็นเวลานานย่อมเกิดอันตรายต่อร่างกายจนเป็นปัญหาทางสุขภาพได้ เนื่องจากต้องรักษาต่อเนื่องทำให้สูญเสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางและรักษาพยาบาลสาเหตุนี้สามารถป้องกันได้ ความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองที่ถูกต้องตามหลักวิชาการและการรักษาแบบภูมิปัญญาไทยที่เหมาะสม เพื่อแก้ไขปัญหาเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งดังนั้นผู้ศึกษาวิจัยจึงเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาวิจัยการพัฒนาารูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลังแบบมีส่วนร่วม โดยการศึกษาจากบทเรียนการสนทนากลุ่มของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ว่าวิธีการอย่างไรในการดูแลสุขภาพ เพื่อที่ชุมชนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม มีความรู้ มีส่วนร่วม และมีการดูแลสุขภาพตนเองของอันจะส่งผลต่อสุขภาพดีของประชาชนต่อไป

#### วัตถุประสงค์

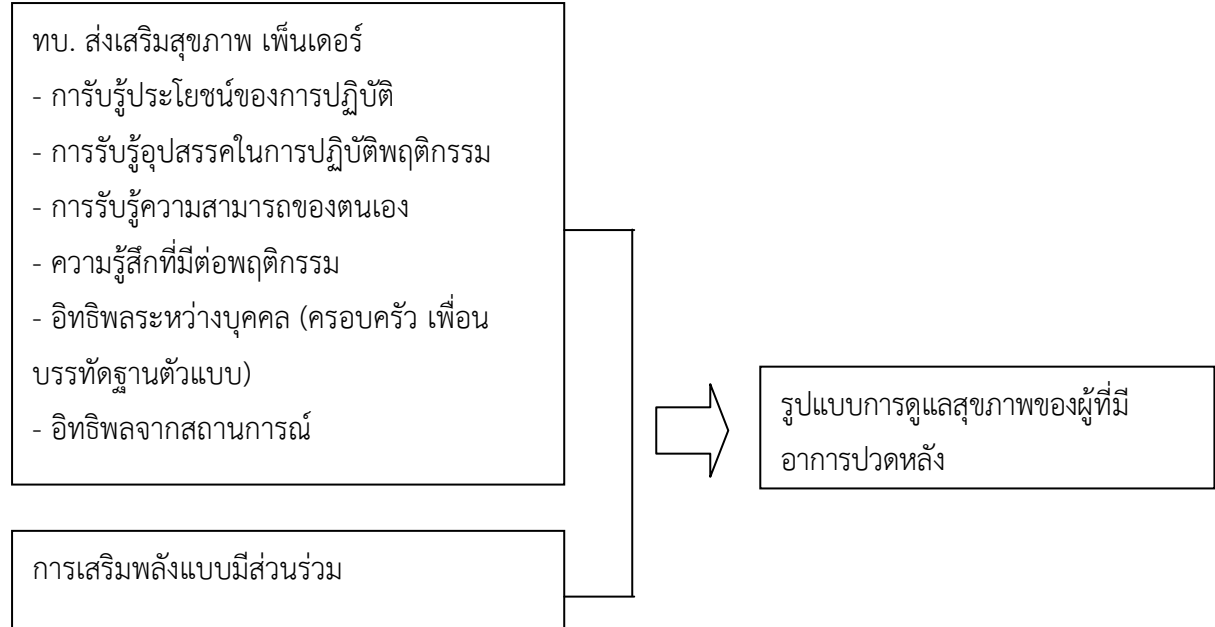
1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัญหา ภูมิปัญญาไทยในการป้องกันและดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลังในชุมชน
2. ศึกษากระบวนการ การขับเคลื่อน แผนงาน และวิธีการในการป้องกันและดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลัง เพื่อพัฒนารูปแบบโดยมีส่วนร่วมของชุมชน

#### ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ที่มีอาการปวดหลังในชุมชนหมู่ 11 ตำบลบ้านหมอ อ.บ้านหมอ จำนวน 30 คน เก็บข้อมูลช่วงระหว่างเดือนมกราคม 2557 – กันยายน 2557

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

#### 3.2 บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ



#### ขั้นตอนการดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

1.1 การเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ทบทวนเอกสาร การเสริมพลัง และทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ ข้อมูลสถานการณ์และแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลังของชุมชน

1.2 ติดต่อประสานงานเพื่อขออนุญาตผู้นำชุมชนหมู่ 11 ในการวิจัยในพื้นที่การทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ

##### ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติการหรือพัฒนา

#### 2.2 เก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ข้อมูลบริบทของชุมชน
- 2) สถานการณ์ผู้ที่มีอาการปวดหลังในตำบลบ้านหมอ
- 3) บริบท บทบาท องค์ความรู้ และขอบเขตในการดูแลตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง
- 4) สภาพปัญหาของผู้ที่มีอาการปวดหลังในการจัดการสุขภาพ

2.3 จัดเวทีคืนข้อมูลให้กับชุมชนและประชุมกลุ่มย่อยเพื่อร่วมหาแนวทางในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

2.4 จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น เสวนากลุ่มผู้ที่มีอาการปวดหลัง และบุคคลในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อผู้ป่วย โดยการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างพลังให้เกิดความตระหนักความมุ่งมั่นตั้งใจ และสร้างทัศนคติเชิงบวกให้แก่ กลุ่มเป้าหมาย,

### ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

2.5 ประชุมกลุ่มย่อยโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 15 คน ทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ร่วมกันวิเคราะห์ ตั้งเป้าหมาย วางแผน และหาแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเองจัดกิจกรรมเสวนาปัญหาการการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดหลัง ซึ่งเป็นการเล่าประสบการณ์จากบุคคลที่เป็นที่ยอมรับในการดูแลสุขภาพ ประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวลักษณะ/ท่าทางการทำงาน ระดับความปวด เดือนละ 2 ครั้ง ต่อเนื่อง 3 เดือน

#### ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินรูปแบบ

3.1 เมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลัง ลักษณะ/ท่าทางการทำงาน ระดับความปวด

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนการทำกิจกรรมภายในกลุ่ม และคะแนนของการเปลี่ยนแปลงของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับโรคปวดหลัง นำเสนอเป็นรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลังของชุมชนหมู่ 11 และข้อเสนอแนะ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาสร้างเป็นรูปแบบการการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีอาการปวดหลังแบบมีส่วนร่วมโดยการรวบรวมข้อมูลจากแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ นำมาสร้างเป็นรูปแบบและทดลองปฏิบัติจริง

2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การแจกแจง ความถี่ ร้อยละ

3. หาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพฤติกรรม

4. ผลการศึกษาเปรียบเทียบ พฤติกรรมสุขภาพ เช่นพฤติกรรมบรรเทาอาการปวดหลัง ระดับความปวด การวิเคราะห์ผลทางสถิติ ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ สถิติ Paired T-test

#### 3.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชนหมู่ 11 ที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคปวดหลังให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถวิเคราะห์ปัญหา ทบทวนพฤติกรรม และกำหนดแนวทางการแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งการพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ

2. ได้รูปแบบการการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลังโดยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถนำไปปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ผู้ป่วยปวดหลังที่อยู่ในชุมชนที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

3. เป็นกลไกในการส่งเสริมความร่วมมือ ระหว่างนักวิจัยและประชาชนในชุมชน ในการมีส่วนร่วมใน

**ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน**

การพัฒนาการกระบวนการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน อันจะส่งผลให้ชุมชนเหล่านี้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพ ของตนเอง ประสบความสำเร็จและเป็นไปอย่างยั่งยืน

**3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

มีการสร้างและใช้รูปแบบการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง โดยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ลงชื่อ.....

(นางศรีสุตา บุญขยาย)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ

ผู้เสนอแนวคิด

วันที่ .....

**ตอนที่ 4 การรับรองผลงาน**

4. คำรับรองของผู้บังคับบัญชา (ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมดูแลการปฏิบัติงาน)

4.1 ผู้บังคับบัญชาระดับหัวหน้าฝ่าย/กลุ่มงาน

- ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประการ  
ความเห็นอื่น ๆ (ถ้ามี).....
- ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าไม่ถูกต้อง  
เนื่องจาก.....

(ลงชื่อ).....

(นางสินีนานา กุศลจริยา)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านสาธารณสุข)

วันที่ ...../...../.....

4.2 ผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป 1 ระดับ (ผู้อำนวยการสำนัก/กอง/ศูนย์)

- ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประการ  
ความเห็นอื่น ๆ (ถ้ามี).....
- ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าไม่ถูกต้อง  
เนื่องจาก.....

(ลงชื่อ).....

(นายอรรถ เวชานันท์)

รักษาการในตำแหน่งวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านโภชนาการ)

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

วันที่ ...../...../.....

5. คำรับรองของหัวหน้าส่วนราชการ (อธิบดี)

- พิจารณาแล้ว เห็นควรอนุมัติให้ผ่านการคัดเลือก
- พิจารณาแล้ว ไม่เห็นควรอนุมัติให้ผ่านการคัดเลือก  
เนื่องจาก.....

(ลงชื่อ).....

(.....)

ตำแหน่ง .....

วันที่ ...../...../.....



เกณฑ์การตัดสินการคัดเลือกบุคคล  
แบบการให้คะแนนคัดเลือกบุคคล

ชื่อผู้รับการคัดเลือก นางสาวศรีสุดา บุญขยาย  
เพื่อขออนุมัติตัวบุคคลและประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ  
ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ กลุ่มงาน/ฝ่าย งานการพยาบาล ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

ลำดับ ที่	องค์ประกอบ	คะแนน เต็ม	คะแนน ที่ได้รับ	หมายเหตุ
1	คุณสมบัติของบุคคล (ระดับ เงินเดือน อายุราชการ อายุตัว ฯลฯ)	20		
2	คุณลักษณะของบุคคล (สมรรถนะของกรมอนามัย/หน่วยงาน/ตำแหน่ง)	30		
3	ผลงาน	50		
	3.1 ผลงานย้อนหลัง 3 ปี			
	3.2 ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา			
	3.3 ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือ ปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น			
	รวม	100		

\* สรุปผลการประเมิน ( ) ผ่าน ( ) ไม่ผ่าน

\* ความเห็นเพิ่มเติม (ถ้ามี).....  
.....

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นายอวัตต์ เขาวนัถลิตกุล)

รักษาการในตำแหน่งวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านโภชนาการ)

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

วันที่ ...../...../.....

หมายเหตุ

1. แต่ละข้อ ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60
2. คะแนนรวม ต้องเป็นไปตามเกณฑ์ 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

