



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางแผนปฏิบัติงานของงานวิจัย

ประกอบด้วยกิจกรรมรวม 11 กิจกรรม ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมสะท้อน/อภิปราย
 กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมสรุปความคิดรวบยอด กิจกรรมที่ 4 ส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง
 กิจกรรมที่ 5 ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมที่ 6 ฟื้นฟูสมรรถภาพและส่งเสริมการออกกำลังกาย
 กิจกรรมที่ 7 ความรู้ด้านสุขภาพจิตการจัดการความเครียด กิจกรรมที่ 8 การรักษาสุขภาพโดยการใช้น้ำยา
 กิจกรรมที่ 9 สร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง กิจกรรมที่ 10 กิจกรรมสร้างคู่มือ
 ร่วมกัน และกิจกรรมที่ 11 ทบทวนแนวทางการดูแลตนเองและการฟื้นฟูสภาพ แยกเป็นรายละเอียดดังใน
 ตาราง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตาราง/แผนปฏิบัติการโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

วันที่	ชั่วโมง ที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
1	1-2	เพื่อให้ผู้ฝึกการที่มากเกินในศูนย์ฟื้นฟูผู้พิการวัดห้วยเกียงและผู้พิการที่อยู่ในชุมชน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องของปัญหาที่เกิดขึ้นกับสภาพร่างกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน ผลของการปฏิบัติในด้านต่างๆ เป้าหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพ	กลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์	ปัญหาที่เกิดขึ้นกับ สภาพร่างกาย พฤติกรรมสุขภาพด้าน ต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน	-	จากการ นำเสนอ
	3	นำสิ่งที่ได้จากกิจกรรมแรกมาอภิปราย ปัญหา ความ เป็นไปได้และแนวทาง และอสม.เข้าร่วมรับฟังด้วย	กิจกรรมสะท้อน/ อภิปราย	จากกิจกรรมที่ 1	-	จากการ นำเสนอ
	4	เพื่อสรุปความคิดรวบยอดของการอภิปรายในกิจกรรมที่ สอง ผู้ฝึกการ ญาติ และอสม.จะมีส่วนร่วมในการเสนอ ความคิดเห็น สิ่งที่ต้องการ หรือความรู้ที่ต้องการได้รับ เพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้ทำจริงจังในชุมชน	กิจกรรมสรุปความคิด รวบยอด	จากกิจกรรมที่ 1-2	กระดาน chart	จากการ นำเสนอ และข้อมูล รวบรวมใน Chart

วันที่	ชั่วโมง ที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
2	5-7	เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเกิดโรค สาเหตุ อาการ การเกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆ การรักษา รวมทั้งปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง โดยให้ผู้มีส่วนรวมแสดงความคิดเห็นเห็นแลกเปลี่ยน และช่วยกันระดมความคิด	กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง	ข้อมูล/บทความ/ ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง	วิดีโอรูปภาพ/ วิทยากร/ power point	สังเกตและ Pre-post test
	8-9	เพื่อให้ความรู้ในเรื่องการดูแลควบคุมพฤติกรรม การรับประทานอาหาร อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วย โดยผู้ช่วยจะมีการร่วมจัดโปรแกรมการเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง	กิจกรรมการให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร	การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค	Power point /เอกสาร ประกอบการ บรรยาย/ ตัวอย่างจริง	ทดสอบการ จัดเมนูอาหาร ด้วยตนเอง จากสถานการณ์ การจำลอง
3	10-14	เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถออกกำลังกายและฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยตนเอง ได้อย่างถูกต้องสามารถปฏิบัติได้เอง สามารถใช้อุปกรณ์การฝึกได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	กิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพ และส่งเสริมการออกกำลังกาย	การฟื้นฟูทางกายภาพบำบัด/กิจกรรมบำบัด	Power point /นักกายภาพบำบัด/ นักกิจกรรมบำบัด	Pre-post test ทดสอบการปฏิบัติจริง

วันที่	ช่วง วันที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
4	15-16 ก	เพื่อให้ผู้ฝึกทราบดีถึงระดับความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด พหุคูณแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตกับการจัดการความเครียด	สุขภาพจิตกับการจัดการความเครียด	Power point กระดาน หนังสือคู่มือ	-คะแนนความเครียดในแบบทดสอบสุขภาพจิต
	17-18	เพื่อให้ผู้ฝึกการเรียนรู้ถึง ยาแต่ละตัวที่กำลังบริโภคว่ามีประโยชน์หรือผลข้างเคียงอย่างไร การใช้และการปรับขนาดลดหรือเพิ่มยา ให้คำปรึกษารวมทั้งแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการใช้ยา	การรักษาสุขภาพโดยการใช้อา	การใช้ยา/การปรับ/ปัญหาและการแก้ไข	Power point	Pre-post test
	19-20	เพื่อให้ผู้ฝึกมีความตระหนัก และให้ความสำคัญในการดูแลตนเองมากขึ้น	กิจกรรมสร้างตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง	อาการแทรกซ้อนและประสบการณ์จริง	-	-

วันที่	ชั่วโมง ที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
5	21-23	สร้างสื่อช่วยจำเข้าใจและสะดวกต่อการใช้เพื่อนำไป ฟื้นฟูและออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน	กิจกรรมสร้างคู่มือ ร่วมกัน	เนื้อหาจากกิจกรรม การฟื้นฟูสมรรถภาพ	รูปภาพ/คำ บรรยาย	ผลงานที่ได้
	24-25	เพื่อให้ผู้ฝึก อาสาสมัคร และญาติ ได้ทบทวนแนว ทางการดูแลตนเองและการฟื้นฟูสภาพทั้งหมดตลอดการ เข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา ว่ามีความเป็นไปได้อย่างไร นำไปใช้มากขึ้นเพียงใด มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง ต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนอย่างไรบ้าง	ทบทวนแนวทางการดูแล ตนเองและการฟื้นฟู สภาพ	จากทุกกิจกรรม	Power point กระดาน หนังสือคู่มือ	-



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถามการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้พิการอัมพาตครึ่งซีกจากโรคหลอดเลือดสมอง

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของคนพิการ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของคนพิการ

แบ่งออกเป็น 6 ส่วนคือ

1. การบริโภคอาหาร
2. การออกกำลังกายและฟื้นฟูสภาพ
3. การพักผ่อน
4. การป้องกันการเจ็บป่วยและการรักษาสุขภาพ
5. สุขภาพจิตการจัดการกับความเครียด
6. การสนับสนุนระหว่างครอบครัวและญาติพี่น้อง

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบกำลังกล้ามเนื้อ (Muscle Examination)

ส่วนที่ 4 แบบประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADL Evaluation Form)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของคนพิการ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความตามความเป็นจริง

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ

☐ 21-40 ปี ☐ 41-60 ปี ☐ 61 ปีขึ้นไป

ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

☐ อื่น ๆ (ไม่ได้รับการศึกษา, ศึกษาทางศาสนา เป็นต้น)

สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ คู่

☐ หย่า

☐ หม้าย

☐ แยกกันอยู่

อาชีพก่อนการเจ็บป่วย

☐ รับราชการ ☐ รัฐวิสาหกิจ ☐ ธุรกิจส่วนตัว,ค้าขาย ☐ ลูกจ้าง

☐ เกษตรกรรม ☐ อื่นๆ

รายได้

☐ ไม่เกิน 5,000 บาท ☐ 10,001-15,000 บาท

☐ 5,001-10,000 บาท ☐ 15,000 ขึ้นไป

สาเหตุที่ทำให้เกิดความพิการ

☐ เส้นเลือดในสมองแตก

☐ เส้นเลือดในสมองตีบ

☐ เส้นเลือดในสมองอุดตัน

☐ อื่น ๆ.....

ลักษณะของความพิการ

☐ อัมพาตครึ่งซีกซ้าย ☐ อัมพาตครึ่งซีกขวา

ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มพิการจนถึงปัจจุบัน

☐ 1-6 เดือน ☐ 7-12 เดือน

☐ 13-18 เดือน ☐ 19-24 เดือน

☐ มากกว่า 2 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้พิการอัมพาตครึ่งซีกจากโรคหลอดเลือดสมอง
คำชี้แจง

ต่อไปนี้เป็นแบบวัดการปฏิบัติของท่าน ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ โปรดพิจารณาว่า
ข้อความในแต่ละข้อตรงกับลักษณะของท่านมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย (✓)
ลงในช่องด้านขวามือ ซึ่งท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านดังนี้

ถ้าตอบ เป็นจริงมาก	หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความจริงหรือความรู้สึกนึกคิดของท่านมาก
เป็นจริง	หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความจริง หรือความรู้สึกนึกคิดของท่านปานกลาง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความจริง หรือความรู้สึกนึกคิดของท่านเล็กน้อย
ไม่จริง	หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความจริง หรือความรู้สึกนึกคิดของท่านเลย

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	การปฏิบัติ			
	เป็นจริง มาก	เป็นจริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง
การบริโภคอาหาร				
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ตามคำแนะนำของทีมสุขภาพ				
2. ทุกมื้อที่ท่านรับประทานอาหาร ต้องมีผัก และผลไม้ นอกเหนือจากข้าว และเนื้อสัตว์ ที่ปรุงแล้ว				
3. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
4. ท่านรับประทานอาหารเป็นเวลาวันละ 3 มื้อ				
5. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ ที่ทำให้เกิดอาหารมีไขมัน รวมถึง หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่				

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	การปฏิบัติ			
	เป็นจริง มาก	เป็นจริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง
การออกกำลังกายและฟื้นฟูสภาพ				
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์				
2. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองเป็นประจำโดยไม่ต้องมีคนกระตุ้นเตือน				
3. หลังการเป็นอัมพาตท่านสามารถบริหารร่างกายได้ตามปกติ				
4. การบริหารร่างกายและฟื้นฟูสมรรถภาพท่านปฏิบัติได้สม่ำเสมอ ไม่ทำให้เสียเวลา				
5. ทุกครั้งที่บริหารร่างกายและฟื้นฟูสภาพท่านไม่รู้สึกระคายคายต่อความพิการ				
การพักผ่อน				
1. ท่านมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจอย่างเพียงพอในแต่ละวัน เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือบริหารร่างกาย				
2. ท่านมีเวลานอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมงต่อวัน				
3. ไม่มีอาการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ หรือตื่นเร็วกว่าปกติในตอนกลางคืน				
4. หลีกเลี่ยงการใช้นยานอนหลับหรือยากลุ่มที่มีการออกฤทธิ์ให้ง่วงซึมเพื่อให้หลับ				
5. ท่านมีเวลาและสามารถออกไปพักผ่อนหย่อนใจหรือท่องเที่ยวในสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ				

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	การปฏิบัติ			
	เป็นจริง มาก	เป็นจริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง
ป้องกันการเจ็บป่วยและการรักษาสุขภาพ				
ท่านดูแลตนเองตามคำแนะนำของทีมสุขภาพ				
ปฏิบัติตามการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตาม				
แพทย์สั่ง เช่น ยาควบคุมความดันโลหิต ยาลด				
ไขมันในเส้นเลือด				
ท่านไปพบแพทย์ทันทีเมื่อพบอาการผิดปกติ				
ท่านดูแลเอาใจใส่ความสมบูรณ์แข็งแรงของ				
ร่างกายและจิตใจเสมอ				
ท่านสังเกตความผิดปกติ หรือการ				
เปลี่ยนแปลงของร่างกายอยู่เสมอ				
ท่านไปตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี อย่าง				
น้อยปีละหนึ่งครั้ง				
สุขภาพจิตการจัดการกับความเครียด				
ท่านพูดระบายความไม่สบายใจกับบุคคลอื่นที่				
ท่านไว้วางใจ				
ท่านผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยงานอดิเรกที่				
ทำให้ท่านสบายใจ				
ท่านพยายามทำจิตใจให้ผ่อนคลาย และคิดถึงสิ่ง				
ดีงามเสมอ				
เมื่อท่านเครียด และไม่สบายใจ ท่านจะรู้ตัว				
และมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นเสมอ				
ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ เป็นส่วนหนึ่ง				
ของครอบครัวเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นท่านจะขอ				
ความช่วยเหลือและปรึกษาครอบครัวท่านเสมอ				

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	การปฏิบัติ			
	เป็นจริง มาก	เป็นจริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง
สนับสนุนระหว่างครอบครัวและญาติพี่น้อง				
ญาติหรือญาติพี่น้องช่วยท่านแก้ปัญหาที่				
หรือกรรยาและลูกมีเวลาให้ท่านเสมอ				
ญาติหรือญาติพี่น้องให้การสนับสนุนท่าน				
และการกระทำในเรื่องการดูแลตนเอง				
ให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพระหว่าง				
ครอบครัว และญาติพี่น้อง				
ญาติหรือญาติพี่น้องให้กำลังใจท่านเสมอ				

แบบที่ 3 แบบทดสอบกำลังกล้ามเนื้อ (Muscle Examination)

ชื่อผู้ถูกตรวจ _____ อายุ _____ เพศ _____ Dx. _____

กล้ามเนื้อ	การทดสอบ	ด้านที่มีปัญหา
คอ	การงอ Flexors (Sternocleidomastoideus)	
	การเหยียด Extensors	
ลำตัว	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
	การหมุน Rotators	
	การยก Elevators	
สะโพก	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
	การกางออก Abductors	
	การหุบเข้า Adductors	
	การหมุนออก Lateral Rotator	
	การหมุนเข้า Medial Rotator	
เข่า	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
ข้อเท้า	การงอขึ้น Plantar Flexors	
เท้า	การพลิกเข้าด้านใน Invertors	
	การพลิกออกด้านนอก Evertors	
นิ้วเท้า	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	

กล้ามเนื้อ	การทดสอบ	ด้านที่มีปัญหา
ระดับ	การกางออก Abductors	
	การหุบเข้า Adductors	
	การยกขึ้น Elevators	
	การกดลง Depressors	
ไหล่	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
	การกางออก Abductors	
	การหุบเข้า Adductors	
	การหมุนออก Lateral Rotator	
	การหมุนเข้า Medial Rotator	
ข้อศอก	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
แขน	การพลิกหงาย Supinator	
	การพลิกคว่ำ Pronator	
ข้อมือ	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
ข้อมือทั้ง 4	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
	การกางออก Abductors	
	การหุบเข้า Adductors	
นิ้วโป้ง	การงอ Flexors	
	การเหยียด Extensors	
	การกางออก Abductors	
	การหุบเข้า Adductors&Opponens	

ของกำลังกล้ามเนื้อ

เกรด 5 : ดีมาก

เกรด 4 : ดี

เกรด 3 : ปานกลาง

เกรด 2 : พอใช้

เกรด 1 : น้อย

เกรด 0 : ไม่มี

กำลังกล้ามเนื้อปกติสามารถออกแรงต้านได้เต็มที่

สามารถเคลื่อนไหวด้านแรงของผู้ตรวจได้บ้างแต่ไม่เต็มที่

สามารถเคลื่อนไหวด้านแรง โน้มถ่วงของโลกได้ แต่ไม่สามารถต้านแรงของผู้ตรวจได้

มีการเคลื่อนไหวได้บ้างแต่ไม่สามารถต้านแรง โน้มถ่วงของโลกได้

กล้ามเนื้อมีการหดตัวแต่ไม่เห็นการเคลื่อนไหว

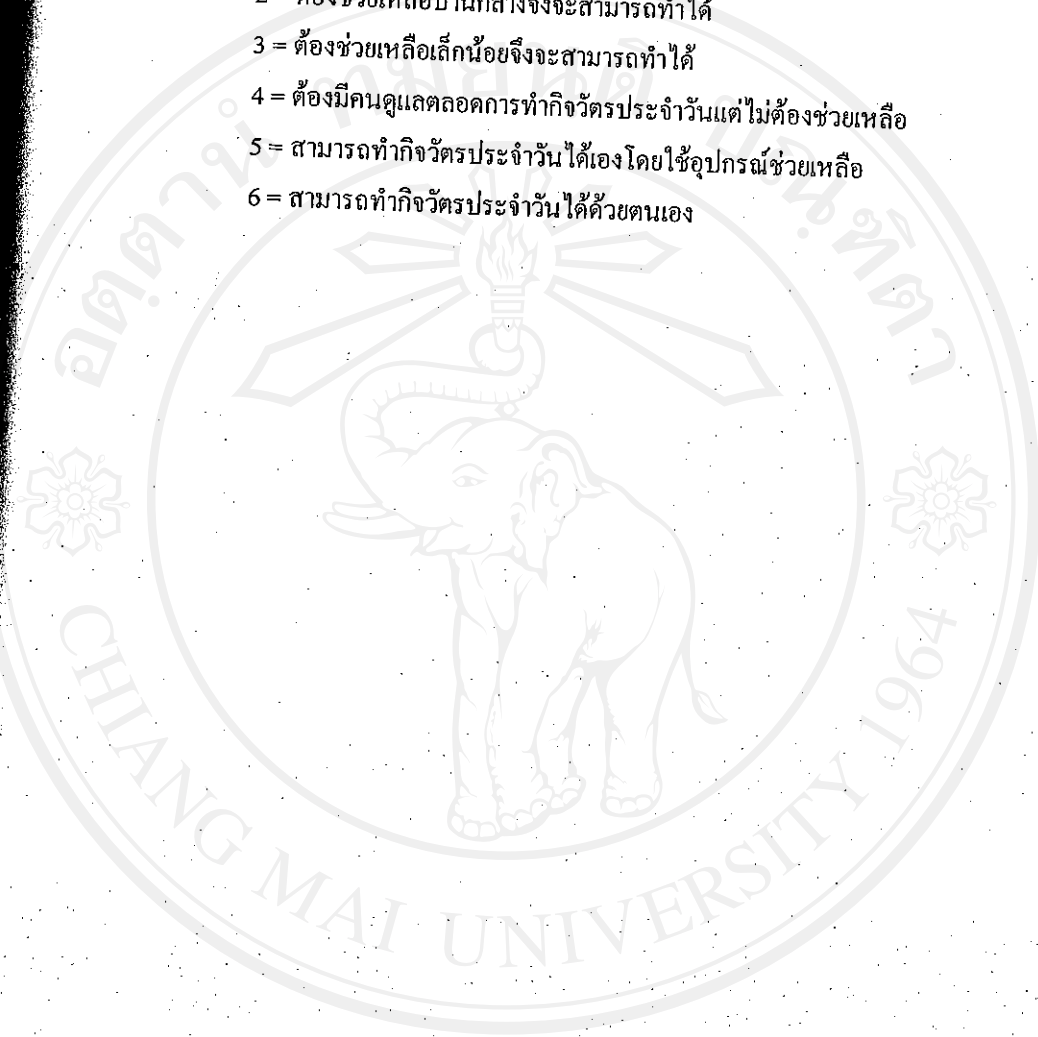
กล้ามเนื้อไม่มีการหดตัวเลย

ส่วนที่ 4 แบบประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADL Evaluation Form)

ชื่อ-สกุล		อายุ		เพศ		Dx.		
กิจวัตรประจำวัน	ระดับความสามารถ							รายละเอียดเพิ่มเติม
	0	1	2	3	4	5	6	
การเคลื่อนย้ายตัวบนเตียง								
พลิกตะแคงตัวซ้ายขวา								
เคลื่อนย้ายตัวบนเตียง								
ลุกขึ้นนั่ง								
การดูแลสุขอนามัยส่วนตัว								
ล้างหน้า/ทำความสะอาดใบหน้า								
หวีผม								
แต่งหน้า/แต่งตัว								
แปรงฟัน/ทำความสะอาดฟันปลอม								
ตัดเล็บมือเล็บเท้า								
การรับประทานอาหาร								
รับประทานอาหารจากจาน								
ดื่มน้ำ								
เคี้ยวและกลืนอาหาร								
การแต่งตัว								
เสื้อชั้นนอก								
กางเกง/กระโปรง/ผ้าถุง								
เสื้อชั้นใน/กางเกงชั้นใน								
ถุงเท้า								
รองเท้า								
การอาบน้ำ/เข้าห้องน้ำ								
การใช้สบู่/แชมพู								
การเช็ดตัวหลังอาบน้ำ								
การทำความสะอาดหลังอุจจาระ								
การควบคุมการขับถ่าย								
ควบคุมการถ่ายอุจจาระ/ปัสสาวะ								
การดูแลของใช้ส่วนตัว								
ดูแลเครื่องใช้ส่วนตัว								
ดูแลอุปกรณ์ช่วยและเสริม								

ความสามารถ

- 0 = ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย
- 1 = ต้องช่วยเหลืออย่างมากจึงจะสามารถทำได้
- 2 = ต้องช่วยเหลือปานกลางจึงจะสามารถทำได้
- 3 = ต้องช่วยเหลือเล็กน้อยจึงจะสามารถทำได้
- 4 = ต้องมีคนดูแลตลอดการทำกิจวัตรประจำวันแต่ไม่ต้องช่วยเหลือ
- 5 = สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เองโดยใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ
- 6 = สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



ภาคผนวก ค

รูปภาพการทำกิจกรรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

รูปภาพการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1) กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์



กิจกรรมที่ 2) กิจกรรมสะท้อน/อภิปราย



กิจกรรมที่ 3) กิจกรรมสรุปความคิดรวบยอด



กิจกรรมที่ 4) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง



กิจกรรมที่ 5) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร



กิจกรรมที่ 6) กิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพ และส่งเสริมการออกกำลังกาย



กิจกรรมที่ 7) กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตกับการจัดการความเครียด



กิจกรรมที่ 8) การรักษาสุขภาพโดยใช้ยา



กิจกรรมที่ 9) กิจกรรมสร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง



กิจกรรมที่ 10) กิจกรรมสร้างคู่มือร่วมกัน



กิจกรรมที่ 11) ทบทวนแนวทางการดูแลตนเองและการฟื้นฟูสภาพ



การติดตามเยี่ยมบ้านผู้พิการเพื่อให้ญาติ บุคคลใกล้ชิดร่วมมือให้ความช่วยเหลือใน
การฟื้นฟูสมรรถภาพ การสนับสนุนขณะอยู่ที่บ้าน



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล	นางสาวบุษราคัม คาบเพชร
วัน เดือน ปีเกิด	6 มิถุนายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	69/3 ม.4 ต.สันป่าเลอ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2541	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2544	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2548	วิทยาศาสตรบัณฑิต (กิจกรรมบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2548 - ปัจจุบัน	นักกิจกรรมบำบัด ศูนย์ฟื้นฟูผู้พิการอัมพฤกษ์-อัมพาต วัดห้วยเกียง โรงพยาบาลสันทราย