



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ ต่อ ๓๐๓

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/ ๒๙๓

วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอส่งสรปรายงานการฝึกงาน

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

ตามที่ สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง ได้มอบหมายให้กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม บริการสุขภาพเด็กดี และกลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมสุขภาพสตรี ดำเนินการฝึกงานด้าน โภชนาการชุมชน ให้กับนิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร ชั้นปีที่ ๔ คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓ โดยมีผู้เข้าฝึกงาน จำนวน ๑๐ คน นั้น

ในการนี้ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน ได้รับรายงาน Reflection Report จากนักศึกษาตามหลักสูตร วันและเวลาดังกล่าว จำนวน ๑ ชุด พร้อมส่งเอกสารรายละเอียดดังแนบ เห็นควร เผยแพร่ทาง web site ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

นางสาวกศรา ไชยศรี

(นางสาวกศรา ไชยศรี)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน

นางสาวกศรา ไชยศรี รพช.เขตเมือง เชียงใหม่ โทร. ๐๖๒ ๖๕๕๐

นายเกษม เวชสุทธานนท์

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

ดร.กษมา นนท...  
คุณศิริเวทย์ นนท...  
นางสาวกศรา ไชยศรี  
นางสาวกศรา ไชยศรี

13 ธันวาคม

๓๐/๑๒/๖๓

สรุปรายงานการฝึกงาน นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

### สิ่งที่ได้เรียนรู้

๑. เรียนรู้โครงสร้างสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง รู้วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมายและบทบาทหน้าที่
๒. Motivational Interviewing (MI) คือ การให้ความร่วมมือ การดึงดูความต้องการออกมาไม่ใช่ใส่ความคิดของผู้รักษาเข้าไป การสนทนาแบบสร้างแรงจูงใจ เป็นการสนทนาสื่อสาร ๒ ทาง เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
๓. เรียนรู้กระบวนการ MI คือ  
Engagement – ชมความตั้งใจ/วิธีการ เพื่อให้อีกฝ่ายรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน และเปิดใจฟังคำแนะนำ  
Find at motivation – ค้นหาแรงจูงใจของอีกฝ่ายโดยการถาม ให้เขาตอบตัวเอง  
Strengthen motivation – ชี้ให้เห็นผลดี/ ผลเสียของการปรับพฤติกรรม  
Advice with menus - ให้คำแนะนำในเชิงทางเลือก ให้เขาตัดสินใจ  
Making a solid plan - หากเขาตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม เราจะช่วยวางแผนที่ใช้ได้จริง ชัดเจน เหมาะสมกับวิถีชีวิตของเขา
๔. เรียนรู้องค์ประกอบที่จำเป็นในการให้คำปรึกษา (EDARS)  
E - Express empathy, D – Develop discrepancy , A – Avoid argumentation , R – Roll with resistance , S – Support self-efficacy
๕. ได้เรียนรู้ case น้องอายุ ๘ เดือนที่คุณแม่ยังให้รับประทานอาหารเป็นอาหารปั่นละเอียด เพราะ ไม่อยากให้น้องกินเลอะเทอะ กินนมแม่แค่วันละ ๒๐-๒๔oz ให้ intervention โดยแนะนำให้คุณแม่ลดอาหารหยาบ ให้น้องฝึกจับอาหาร เลอะเทอะก็เป็นการฝึกพัฒนาการ รับประทานนมมากขึ้นจนถึง ๓๒ oz
๖. ได้เรียนรู้การประเมินพัฒนาการในเด็ก ได้แก่ การปฏิบัติตามคำสั่ง การแยกรูปร่าง/รูปร่างต่างๆ การฝึกบังคับทิศทางของมือ การประเมินการเรียนรู้และการแก้ไขปัญหา และการประเมินความแข็งแรงของขาและแขน เรียนรู้ Brief advice คือ การให้คำแนะนำแบบสั้น เน้นสร้างแรงจูงใจ และไม่เน้นคำแนะนำ ใช้เวลา ๕-๑๐ นาที และเรียนรู้ Brief Intervention คือ การให้คำปรึกษาแบบสั้น เน้นเสริมแรงความตระหนักเรื่องที่สำคัญเท่านั้น แต่ละส่วนถูกกำหนดด้วยระยะเวลา ๒๐ - ๓๐ นาที
๗. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและหลักการเลือกรับประทานอาหารในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
๘. ได้เรียนรู้การให้คำแนะนำแบบกลุ่ม การถามเพื่อย้ำเตือนความตระหนักถึงสิ่งที่ได้ทำในวันนี้ ว่าทำอะไร และทำไปเพื่ออะไร

## สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

๑. นำขั้นตอน และหลักการของการ motivational interviewing และ brief advice ไปปรับใช้ในการทำงานต่อไป
๒. นำ The five basic principles องค์ประกอบที่จำเป็นในการให้คำปรึกษา มาปรับใช้ในการทำงานต่อไป
๓. นำตัวอย่างอาหารตามวัยของเด็กในแต่ละช่วงอายุไปศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำแก่คุณแม่ได้ดียิ่งขึ้น และคุณแม่สามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติตามได้จริง
๔. นำประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษาไปพัฒนาตนเองเมื่อต้องให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการกับผู้ป่วยที่เป็นเด็กและผู้ปกครอง
๕. เพื่อศึกษาพัฒนาตนเองในเรื่องของใช้ปัญหาเป็นที่ตั้งและแก้ปัญหาด้วยเหตุผล
๖. นำสื่อที่สร้างไปใช้ในชุมชนหรือโรงพยาบาลได้จริง
๗. นำประสบการณ์การมีส่วนร่วมในการแสดงออกทางความคิดเมื่อเข้าร่วมประชุมไปปรับใช้เมื่อมีการเข้าร่วมประชุม
๘. สามารถนำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายร่วมกับการมีโภชนาการที่ดีไปปรับใช้เมื่อต้องการสร้างกิจกรรมในองค์กรหรือสถานพยาบาล
๙. นำความรู้การเพิ่มการเคลื่อนไหวลำไส้ไปให้คำแนะนำแก่คุณแม่ที่มีลูกซบถถ่ายลำบาก เนื่องจากการไม่ซบถถ่ายอาจทำให้เด็กไม่ยอมอาหาร ทานได้น้อย
๑๐. การนำ HL ไปใช้ในบุคคลและระดับองค์กร
๑๑. นำความรู้เรื่องสติบำบัด ไปใช้จับอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ก่อนที่จะแสดงอารมณ์ออกมาได้
๑๒. จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับตัวเองและคนในครอบครัวได้ดีขึ้น
๑๓. นำวิธีการสร้างแรงจูงใจมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้เป้าหมายของการดำเนินชีวิตในแต่ละวันชัดเจนและเดินไปทางที่เราสร้างไว้
๑๔. นำคำถามจากแบบทดสอบ COVID-๑๙ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๕. นำหลัก HL ไปใช้ในการ consult ด้านโภชนาการในอนาคตเพื่อให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน รวมถึงใช้ Ask me three ในการถามทวน
๑๖. นำหลัก stage of change ในการประเมินผู้ป่วยก่อนการให้คำปรึกษา เพื่อจะได้แก้ปัญหาและให้คำแนะนำคนไข้ได้ตรงประเด็น
๑๗. เสริมสร้างทักษะในการจัดรูปแบบอาหารให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย
๑๘. สามารถแก้ไขปัญหาด้านการประเมินภาวะโภชนาการโดยกลุ่มตัวอย่าง ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
๑๙. จากการได้เรียนรู้แบบประเมินภาวะโภชนาการ ทำให้ทราบปัญหา และข้อมูล ในการไปปรับใช้ในการให้คำแนะนำโภชนาการในกลุ่มวัยทำงาน และเรียนรู้การยกประเด็นที่สำคัญมาให้คำปรึกษา
๒๐. นำคำติชมที่ได้รับทั้งในด้านการนำเสนอ และการสร้างสื่อการสอนด้านโภชนาการไปปรับปรุงและประยุกต์ใช้ในการนำเสนอและการสร้างสื่อการสอนในอนาคต

## ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๑. ชอบที่มีการอธิบายภาพรวมของกลุ่มงานต่างๆก่อนการปฏิบัติงาน
๒. มุมและขอบของโต๊ะในห้องคลินิกเด็กค่อนข้างเป็นเหลี่ยม เมื่อน้องๆวิ่งเล่นอาจวิ่งชนมุมโต๊ะได้
๓. อยากให้มีสื่อเกอร์สำหรับเก็บของแก่นักศึกษาฝึกประสบการณ์
๔. พี่ๆให้การต้อนรับเป็นอย่างดีและดูแลดีมาก
๕. ชอบที่ได้ลองปฏิบัติจริง ทำให้เห็นภาพกระบวนการทำงานต่างๆและมีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณแม่วัยตั้งครรรภ์
๖. นาฬิกาตามทางเดินไม่เดิน
๗. ห้องน้ำไม่มีทิวชู่สำหรับเข้าห้องน้ำและล้างมือ
๘. พี่ๆในองค์กรให้การต้อนรับเป็นอย่างดี
๙. ควรมีโรงอาหารในองค์กร
๑๐. ควรมีตัวอย่างอาหารเด็กในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้ผู้ปกครองได้นำไปปรับใช้
๑๑. ควรมีการให้ความรู้หลังจากการประเมินภาวะทางโภชนาการและมีการทำแบบประเมินซ้ำหลังจาก ๑ เดือนเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
๑๒. อยากให้มีระยะเวลาในการฝึกมากกว่านี้ รวมถึงเนื้อหาที่จะได้จากที่นี่เพิ่มมากขึ้น
๑๓. เนื่องจากการ consult ควรทำในห้องมืดซิด มีความเป็นส่วนตัว อยากให้มีการกันห้องให้มืดซิด
๑๔. อยากให้มีกิจกรรมเก็บสะสมแต้มคะแนนสำหรับคนที่เข้าไปใช้ใน fitness เพื่อนำแต้มมาแลกของรางวัล กระตุ้นให้คนในองค์กรหันมาออกกำลังกาย รวมถึงจะได้เป็น model ให้กับประชาชนที่เข้ามาใช้บริการไปในตัว
๑๕. ระยะเวลาที่ได้เข้ามาเรียนมีน้อย ไม่ได้เห็นพื้นที่หรือรูปแบบการทำงานจริง หากมีเวลามากกว่านี้ อยากลองไปสังเกตการณ์และเก็บข้อมูลภายในสถานประกอบการจริง
๑๖. ชอบที่ได้คุยและให้คำปรึกษากับผู้ป่วยจริงๆ
๑๗. อยากลองไปสถานประกอบการเพื่อดูวิธีการอบรมหรือการสอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
๑๘. โถงชั้น ๑ แสงค่อนข้างสลัว และอากาศภายในอาคารไม่ค่อยถ่ายเท



**กรมอนามัย**  
**สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง**

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวจุฑาภรณ์ ผลานุสรณ์

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. จุฑามารศรี นิลหาญศรี..... ชั้นปี 4

คณะ..... สนิทวงศ์สวัสดิ์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การปฐมพยาบาล (วันที่ 1).....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ถึงครั้งที่ 8 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันที่แผนกสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน (9.00 - 16.00 น.)

1. น.ส. เกศดา ไชยศิริ 4. ทนายสิทธิ์ ยศปัญญา

2. ทนายสิทธิ์ เกศมณี

3. ทนายสิทธิ์ เกศมณี

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

ได้ทราบโครงสร้าง วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าหมายของสถาบัน โดยสถาบันจะมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค สกปรกการล้างมือ ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ ผ่านการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และฝึกทักษะการดูแลตนเอง 9 ใน 10 Health Literacy ในทุกกลุ่มงาน การฝึกงาน ๑. ครอบคลุมทั้งหมด 3 กลุ่มงาน คือ 1. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพช่องปากและฟัน ๒. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพจิตและประสาท ๓. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพเด็กและวัยรุ่น ๔. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพผู้สูงอายุ ๕. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพผู้พิการ ๖. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพผู้ด้อยโอกาส ๗. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพผู้สูงอายุ ๘. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพผู้พิการ ๙. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพผู้ด้อยโอกาส ๑๐. กลุ่มงานคลินิกการพยาบาลและเวชกรรม บริการสุขภาพผู้สูงอายุ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ศึกษาองค์ประกอบของ HL (Health Literacy) เรียนรู้ ทำความเข้าใจ เกี่ยวกับสถานการณ์สุขภาพ
- ศึกษากรอบงาน... อยุ่คนวัยที่ และ การดูแลสุขภาพในและกลุ่มงานที่ตนเข้าศึกษาปฏิบัติงาน
- ทบทวนความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับ สตรี เด็ก และผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถนำผลไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน และสามารถสื่อสาร ไปคำแนะนำแก่ผู้รับบริการได้
- เรียนรู้ สิ่งเกิดวิธีการทำงานเองเข้าหน้าหน้า นักโภชนาการ พยาบาล และหมอในการให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชน... อยุ่คนวัยที่ และ ก่อให้เกิดประโยชน์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- โฉมหน้า... และ... และ... ไม่ค่อยสบาย... หากเพิ่มความรู้ต่าง หรือ... และ... และ... ไม่รู้สึกผิด

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... จุฑามารศรี นิลหาญศรี.....  
(นางสาวจุฑามารศรี นิลหาญศรี.....)  
วันที่..... 8..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....



# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อุกกฤษณ์ วัฒนาสวัสดิ์ ..... ชั้นปี 4  
คณะ..... ศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน..... มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน โครงการบูรณาการ  
๒. หัวข้อ..... การฝึกงาน ชั้นที่ 3  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 ธ.ค. 63 8.30-16.00 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ภาควิชาพัฒนารูปแบบและช่างภาพสมัคร  
๔. ผู้สอน..... สุภาพสวัสดิ์

- ภาควิชา..... ภาควิชา.....  
- ชื่อได้.....

## ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การให้บริการรับฝากครรฐ์ ผู้ป่วยชายใหม่..... ซึ่งจะส่งขึ้นตอนการรับบริการที่แตกต่างจากผู้ป่วยชายเก่า  
เช่น..... การทำประวัติ..... ดูแลแผลต่าง..... ครรฐ์..... ความรู้เกี่ยวกับ..... การตรวจเลือด..... การตรวจปัสสาวะ.....  
- การอบรมให้ความรู้สู่พี่กษาแก่พ่อและแม่ตั้งครรฐ์..... ซึ่งเป็นตอนอบรมครั้งที่ 2..... เกี่ยวกับคำดูแลตนเอง  
ของแม่..... การหัดกลืน..... การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.....  
- การจัดสื่อวีดิทัศน์ความรู้ ทักษะการดูแล..... ในขณะดูวีดิทัศน์ที่เป็นแบบบ้าน  
ที่.....

## ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกทักษะการซักประวัติคนไข้..... การอธิบายคำถามใหม่ของผู้ป่วยเข้าใจและสามารถอธิบายได้  
- การจัดทำสื่อให้ความรู้แก่คนไข้..... สวมกับกลุ่มเป้าหมาย

## ๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

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

## ๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อุกกฤษณ์ วัฒนาสวัสดิ์  
(นางสาว อุกกฤษณ์ วัฒนาสวัสดิ์ )  
วันที่..... 14 เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ศ. จุฬาลงกรณ์..... ผลงาน..... ชั้นปี 4.....

คณะ..... สโมสรนักศึกษา.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานภาคทฤษฎี.....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงาน ( วันที่ 4 ).....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 15 ธ.ค. 63 8:30 - 16:00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกที่ดูแลรูปแบบและพฤติกรรมการ

๔. ผู้สอน..... สุขภาพสตรี.....

- นางจันทร์จางค์..... อ่อนสมจิตรี.....
- นพ. กิ่งชัย.....
- นพ. เกษม..... เวชสูติศาสตร์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

ช่วงเช้า..... ฟังบรรยายเรื่อง..... การค้นหาสัญญาณร่างกายที่ผิดปกติ..... จาก นพ. เกษม.....

- Health literacy ( ความรอบรู้ด้านสุขภาพ )..... การส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้..... ไม่ใช่เพียงแค่การให้ความรู้..... แต่เป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้..... และแรงจูงใจ..... ซึ่งเป็น.....

ลักษณะที่ จะช่วยลดจำนวนผู้ป่วยในรพ. ได้ในระยะยาว.....

ช่วงบ่าย..... - โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ ( Nutrition in pregnancy )..... จาก นพ. กิ่งชัย..... เกี่ยวกับความสำคัญ.....

การตรวจคัดกรอง..... ที่เพิ่มขึ้นในหญิงตั้งครรภ์..... , มุมมองของแพทย์..... ในการดูแลผู้ป่วยตั้งครรภ์ที่เสี่ยงจากสุขภาพ.....

เช่น..... ภาวะโลหิตต่ำ..... เบาหวานและตั้งครรภ์ ( GDM ).....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง..... - การดูแลเด็ก และ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จาก พี่นันทนา.....

- ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม..... ด้าน มนุษยวิทยา..... เพื่อเข้าใจผู้ป่วย หรือ ผู้รับบริการ ด้านสุขภาพ.....
- มากขึ้น..... และ..... สามารถสร้างแรงจูงใจ..... ผู้ป่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้.....
- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ..... การดูแลสุขภาพด้านจิต..... หากประกอบกรในตำแหน่งทางโภชนาการ.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

-..... เพิ่มทักษะการบริการ..... ในช่องทาง..... ชั้น 1 และ ชั้น 3.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... จุฬาลงกรณ์..... ผลงาน.....

(..... จุฬาลงกรณ์..... ผลงาน..... )

วันที่ 15 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. จุฑามารศรี วัฒนสุริณี ..... ชั้นปี 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน วิชาภาคทฤษฎี

๒. หัวข้อ..... การฝึกงาน วันที่ ๕

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 16 ธ.ค. 63 8.30-16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พัฒนารูปแบบและสิ่งแวดล้อมสุขภาพเด็กดี

๔. ผู้สอน.....

..... นางฉันทนา กิ่งพันธ์..... เมตตาคุณุรักษ์

..... นางกนกวรรณ..... เกษชา ศักย

..... นางจตุรลลิตา..... ไชยฉกร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

..... บริบทของคลินิก นอกจากการฉีด Vaccine วัคซีนวัยเด็ก..... ยังมีการตรวจหาผลตรวจและติดตามสุขภาพฟัน  
..... การตรวจหาผลตรวจ ทำให้โดยพยาบาล..... เช่น การเช็กช่องปากจากตัวข้าง..... การถอนฟันและถอนขูด..... การดูแล  
..... เป็นต้น..... สิ่งที่ได้เรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับการให้บริการและจัดการ นวัตกรรม ด้วย..... สิ่งที่ได้เรียนรู้จาก..... รูปถ่าย  
..... การคัดลอกผลการปฏิบัติงานทางภาคทฤษฎี ว่าลักษณะต่างๆ เน้นๆ สัมกับวัย..... การเลือกวัสดุ..... ทั้งช่วงปกติถึง  
..... ประโยชน์และสามารถเป็นแบบอย่าง..... เห็นได้ชัดผู้เลี้ยงเด็กทารกนึกถึงความปลอดภัยและใช้ใจในการ  
..... รวมถึงการบริการเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- เรียนรู้และฝึกฝนวิธีตรวจสุขภาพและจัดการจากผู้เลี้ยงเด็ก..... เพื่อไม่ให้กังวลที่ลูกกลัวและเล่นอย่าง  
..... ปลอดภัย..... การให้บริการในคำแนะนําจากวิชาการ
- พัฒนาการสำคัญในแต่ละอายุเด็ก.....
- วิธีกรีนในคำแนะนําจากวิชาการ ทักษะที่เฉพาะสัมพันธ์กับผู้รับคำแนะนํา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... จุฑามารศรี วัฒนสุริณี

(นางสาวจุฑามารศรี วัฒนสุริณี)

วันที่..... 16 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ว.ส. จุฑามาศธัญญ์ ผลิตานุสรณ์ ..... ชั้นปี 4  
คณะ ศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ การฝึกงานวันที่ 6

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 17 ธ.ค. 63 8.30-16.00 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนาชุมชนและสุขภาพ

๔. ผู้สอน ปิรติรสุขภาพเลิศ

นางสมพรทิพย์ เกตุรักษ์ นางอรุณรัตน์ หงษ์มณี กัลปียณดา

นางกนกวรรณ กัญชลา

นางสุภาวดี ไชยภา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การฝึกงานทำให้เราได้รู้และสัมผัสกับชีวิตจริงนอกห้องเรียน และได้เรียนรู้เกี่ยวกับ  
และเห็นถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ซึ่งต้องมีการประเมินสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการจัดทำแผน  
และดำเนินการแก้ไข และร่วมกับทีมประเมินสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา  
ที่เกิดขึ้นได้ และจึงหวังให้อาจารย์ที่ดูแลการฝึกงานได้ช่วยแนะนำ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกการพูด การสื่อสาร ให้เป็นลำดับมากขึ้น

- ฝึกการจับมือกับเด็กแต่ละวัย ที่ให้สัมผัสต่างๆ กัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

-

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จุฑามาศธัญญ์ ผลิตานุสรณ์

( นางสาวจุฑามาศธัญญ์ ผลิตานุสรณ์ )

วันที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.จุฑามาศกรณ์..... วัฒนาธรรมณ์..... ชั้นปี 4

คณะ..... สนิทวงศ์วัฒนา.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกปฏิบัติงานในสถานประกอบการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การฝึกปฏิบัติงาน (วันที่ ๘.)

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 18.๖.๖3..... 8:30 - 16:00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพเด็กดี

๔. ผู้สอน..... นางมณฑาทิพย์..... เนตาทรรักษ์..... นางมณฑุณี..... กัลปพฤกษ์.....

..... นางนงนารถ..... กันชาลัญญ์.....

..... นางศุภาสิตา..... ไชยธรรม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การในคำปรึกษาทางวิชาการและทางทฤษฎีในเด็กวัย 1 - 3 ปี ที่ผู้ปกครองควรร่วมมือกับครูช่วย

- การในคำแนะนํา สักขณะทางทฤษฎีและลงมือปฏิบัติจริง แลหาจุดที่ปรับปรุงประกอบทางทฤษฎีและลงมือปฏิบัติ และปลอดภัยกับเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ กับคนทุกกลุ่ม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... จุฑามาศกรณ์..... วัฒนาธรรมณ์.....

(.....นางจุฑามาศกรณ์..... วัฒนาธรรมณ์.....)

วันที่ 18 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563



# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อรุณวรรณ..... สถานะสมรส..... ชั้นปี 4

คณะ..... สัน ไรศศิวาสวัสดิ์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การศึกษานโยบายการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การศึกษา (วันที่ 9)

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 22 ธ.ค. 63 8:30 - 16:00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คณิศรพัฒน์รูปแบบและแผนจัดการบริการ

๔. ผู้สอน..... สุขภาพเด็ก.....

..... ของกนกวรรณ..... เกษชาลัย.....

..... ของสุภาสิลา..... ไทษณกร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

จากการสังเกตการทำงานของฉันทำให้ฉันเห็นว่าเด็กในกลุ่มงาน รวมถึงการพูดคุยกับพี่ปกครอง  
ของ เด็กที่มาเข้ารับบริการตรวจวัดอาการพัฒนาการ และฉันได้รู้เช่น ๑. พ่อแม่และ พี่เลี้ยง  
มีความรู้และ ๑.0 มล การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องไม่ใช้วิธีการที่สืประสืบทอดมาที่ดีที่สุด แต่เป็นวิธีที่ปรับปรุงแก้ไข  
ทำให้ไปสู่การเงินพ่อแม่ พี่ปกครองที่ดูแลและ เลี้ยงดูลูกให้มีความสุข แข็งแรงและมีพัฒนาการสมวัยเท่ากัน  
โดยสิ่งสำคัญที่ฉันเห็นว่าด้านสุขภาพ ควรทำคือ การสร้างความปลอดภัยในพี่ปกครองเน้นเรื่องความปลอดภัยของ  
ดูแล และ เน้นเรื่องปัญหาของเด็ก จากนั้นจึงให้หมั่นดูแล ใ้แม่หรือพี่เลี้ยงไปปรึกษา หรือจะเป็นการแก้ไข  
ปัญหาสุขภาพที่ดูแลสืประสืบทอดมา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- จำวิธีการ สว่างหรือหา Motivational มาประยุกต์ใช้กับกรณีศึกษาจากวิชาจิตวิทยาการแก้ไขพฤติกรรม  
ด้านสุขภาพในพี่ประสืบทอดมา
- สามารถให้คำปรึกษาที่พี่ถามหาเชื่อถือ และปฏิบัติตามได้บ้าง
- สามารถอธิบายในพี่ปกครองของเด็ก ให้ใจถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตแล้ว ทำตาม  
คำแนะนำเพื่อป้องกันหรือ ลดความเสียหายที่เกิดปัญหาขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

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

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อรุณวรรณ..... สถานะสมรส.....  
(..... อรุณวรรณ..... สถานะสมรส.....)

วันที่..... 22..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. จุฑามาศ วรณีย์..... ผ.ศ. น.ส. อรุณี..... ชั้นปี 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน โภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงาน (วันที่ 10)

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 23.6.63 8.30-16.00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... วัฒนาสุภาพะ วิทยากร และ สนิทมาศ วิทยากร

๔. ผู้สอน..... รศ.ดร.อรุณรัตน์..... ส.อ. น.ส. อรุณี.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การศึกษาวิจัยในคำปรึกษาและสหกิจสร้างแรงจูงใจ..... นสอ. Motivational interviewing (MI)..... คือ การสหกิจเพื่อสร้างแรงจูงใจในเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม..... ด้วยวิธีที่เป็นมิตร..... ไม่ใช้การออกคำสั่ง..... ซึ่งจะเป็นวิธีที่สร้างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว.....
- กิจกรรมทางกายและทางจิตสังคมสำหรับคนวัยทำงาน..... โดยกิจกรรมทางกายแบ่งเป็น 3 ระดับ..... ตาม % Heart rate max..... และสีกิจกรรม 4 ประเภทซึ่งจะสัมพันธ์กับภาระกิจกรรมและประโยชน์ต่างกัน.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกการ MI ลงประยุกต์ใช้กับคนสองเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วย.....
- สามารถแนะนำทำ program การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยและประชากรทั่วไป.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... จุฑามาศ วรณีย์..... ผ.ศ. น.ส. อรุณี.....

(นางสาว จุฑามาศ วรณีย์..... ผ.ศ. น.ส. อรุณี.....)

วันที่ 23 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ศ. จุฬารัตน์ ผลิตุสรณ์..... ชั้นปี 4

คณะ..... สันติศึกษา

หน่วยงาน/สถาบัน..... มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ..... การฝึกงาน (รุ่นที่ 11)

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 24 ธ.ค. 63 8.30 - 16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... หอสมุดสุภางค์วิทยากร และ สถานที่ทำงาน

๔. ผู้สอน.....

..... อาจารย์จตุรนต์ ผลิตุสรณ์.....

..... พี่น้าเอก ผลิตุสรณ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

..... - การประเมินภาวะโภชนาการในประชากรวัยทำงาน..... โดยประเมินบุคคลกรในองค์กรทำแบบประเมิน  
พฤติกรรมกรมการบริโภค และ พฤติกรรมสุขภาพ ก่อนส่งส. ด้วย.....

..... - Health literacy in workplace..... ขึ้นต่องการดำเนินงานเพื่อสร้างองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

..... - การจัดทำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพให้เข้าใจง่าย กระชับ และครอบคลุมเนื้อหา

..... - การส่งเสริม HL.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... จุฬารัตน์ ผลิตุสรณ์.....

(..... น.ศ. จุฬารัตน์ ผลิตุสรณ์.....)

วันที่ 24 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. จุฑามารศรี พลานสุธรัตน์ ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน 1 ภาคการศึกษา.....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงาน ( วันที่ 12 ) .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 25. 6. 63 ..... 8. 30 - 16. 00 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติและสำนักงาน.....

๔. ผู้สอน.....

นางวิระ ธีระ..... ชูสีห์.....

นางสาววิภาดา..... รูปงาม.....

นางอารีศรี..... ยศไปญญา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เทคนิคการสื่อสารเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ..... รวมถึงเทคนิคการใช้ Motivation Interviewing (MI) ในการพูดคุยกับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพที่แก้ไขได้ยาก..... เป็นกันเอง..... เพื่อลดความวิตกกังวล..... ความกลัวและสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม..... สนับสนุนการที่ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ.....

- การนำคำปรึกษาจากนักโภชนาการแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน..... ไปปรับลดจำนวนน้ำตาล..... 5 ทัพ.....

- นวัตกรรมและประเด็นสำคัญในการสร้างเสริมองค์ความรู้ด้านสุขภาพ.....

- การเข้าร่วมประชุมทางวิดีโอเพื่อจัดกิจกรรมในโปรแกรมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพผู้ทรงคุณวุฒิ..... สุขภาพดี.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- การสื่อสารและกรณีในคำปรึกษาทางโภชนาการ..... การแนะนำอาหารที่ควรรับประทานเพื่อลดน้ำตาล.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... จุฑามารศรี พลานสุธรัตน์.....

(.....นางสาวจุฑามารศรี พลานสุธรัตน์.....)

วันที่ 25 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. จตุภรณ์ ผลิตสุทธิ์..... ชั้นปี 4  
คณะ..... ศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ตรีศกษาโทระหการรุมชน  
๒. หัวข้อ..... ตรีศกษา (วันท 13)  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 28. 5. 63 8.30-16.00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ผลิตสุทธิ์วิทยาการและสถานทที่ทำงาน  
๔. ผู้สอน..... ผลิตสุทธิ์วิภาดา รูปงาม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- ตรีศกษาปรัษาเลื่อโรระหการเกือกับการควบคุมอาหารและระลึบนำกลลในเลื่อ  
- ตรีศกษาด้วยรูปโปยที่สภาวะเคือขดสูง ตรีศกษาแก้แหวงและตรีศกษาแหวงสูง  
- ตรีศกษาส่วนเกือรวมในโครงการสร้างคาบรอปรู้ด้านสุขภาพสู่ตรีศกษาผู้ผลิต สักษาดี  
- ตรีศกษาสัสมสนใจและสร้างแหวงสูงเกือกับเข้าร่วมกิจกรรม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- ตรีศกษาด้วย ตรีศกษาเกือกับรูปโปยเพื่อสร้างคาบสัสมใจและผอนคลาย  
- ตรีศกษาสร้างแหวงสูงในรูปโปยสูง ตาย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... จตุภรณ์ ผลิตสุทธิ์  
(..... ผลิตสุทธิ์.....)  
วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒





**กรมอนามัย**  
**สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง**

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวภรภัทร ทิมทอง

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวกรรภัทร.....ทีมทอง.....ชั้นปี... 4.....

คณะ...สวนเวฬุศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน...วิทยาลัยการพัฒนารัฐบาลนครราชสีมา.....

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกปฏิบัติงานโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ...ประเมินผล.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 8 ธันวาคม 2563.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...สถาบันพัฒนารัฐบาลนครราชสีมา.....

๔. ผู้สอน

1. นางสาวเกศรา ไชยคำชัยสิทธิ์

2. นางสาวณัทพร เกตุทอง

3. นางนันทาทิพย์ เหล่านโรทัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. เห็นถึงความสำคัญของการฝึกปฏิบัติงานโดยรวมของสถานที่ฝึกปฏิบัติงาน รวมถึงแนวทางการปฏิบัติงานที่ควรปฏิบัติในสถานที่ฝึกงานแห่งนี้

2. เห็นถึงแนวทางของกรมฝึกปฏิบัติงานในแต่ละหน่วยงานที่บรรลุนิติภาวะตั้งอยู่ในกรมฝึกปฏิบัติงานครั้งนี้

3. เห็นถึงรายละเอียดของงานในแต่ละหน่วยงานที่จะส่งเข้าไปฝึกปฏิบัติงาน

4. เรียนรู้เกี่ยวกับ Health literacy และหลักการของ U-shape

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำความรู้ที่ได้ในวันนี้ไปปรับใช้ในงานหน่วยงานต่าง ๆ

- เรียนรู้เนื้อหา และ ความรู้ต่าง ๆ นอกที่ม. เข้าไปฝึกปฏิบัติงานในหน่วยงานนั้น ๆ

- เตรียมความพร้อมส่วนใบ้การฝึกปฏิบัติงานในทุก ๆ สัปดาห์ เพื่อให้ทันและทันเวลาที่ส่งไปในแต่ละหน่วยงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

.....จัดทำหนังสือแนะนำในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....กรรภัทร.....ทีมทอง.....

(.....นางสาวกรรภัทร.....ทีมทอง.....)

วันที่... 8.....เดือน... ธันวาคม.....พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวณัฏฐา ทิมทอง ..... ชั้นปี 4

คณะ... มหาวิทยาลัย.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... ฝ่ายวางแผนและพัฒนาทรัพยากร

๑. รายชื่อวิชา... การประเมินภาวะโภชนาการในประชากรวัยทำงาน.....

๒. หัวข้อ... การประเมินภาวะโภชนาการในประชากรวัยทำงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... ๑ ธ.ค. ๖๓..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... พัฒนาสปีทว่ย์ทำงาน และสถานที่ทำงาน

๔. ผู้สอน  
นางสาววรินทร์ จงชัยกุล

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้ได้แง่กับแบบสอบถามที่ไว้ในการประเมินภาวะโภชนาการในสถานประกอบการ โดยส่งจำนวนที่ว่างมา ๑๘ ข้อ. เนื้อหาประกอบด้วยตั้งแต่การประเมินภาวะโภชนาการในสถานประกอบการ โดยส่งจำนวนที่ว่างมา ๑๘ ข้อ. เนื้อหาประกอบด้วยตั้งแต่การประเมินภาวะโภชนาการในสถานประกอบการ โดยส่งจำนวนที่ว่างมา ๑๘ ข้อ.
- ได้ประเมินภาวะโภชนาการของสถานประกอบการในภาพรวม เช่น ในสถานประกอบการนั้นยังขาดอะไรบ้าง ซึ่งแก้ไขได้โดย
- วิจารณ์แนวทางการแก้ไขสุขภาพ โดยเห็นสถานประกอบการไม่สนใจใส่ใจที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยขาดการใส่ใจสุขภาพ ๑๐ package ไม่ค่อย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- งานที่ได้เรียนรู้แบบประเมินภาวะโภชนาการแล้วนั้น ทำให้ทราบข้อดีของงานที่เรากำลังทำอยู่ และส่วนที่ต้องแก้ไขในครั้งต่อไป โดยไม่ต้องเสียเวลา ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นไปพร้อมๆ กัน เราต้องไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กและผู้สูงอายุ ทำให้เข้าใจมากขึ้น และในแนวปฏิบัติ
- นำไปแบบประเมินผลของสถานประกอบการแบบความถี่ไปใช้ในงานของเราของสถานประกอบการ เพราะทำให้เห็นถึงผลที่ได้จริง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

- งบประมาณของหน่วยงานที่สถานประกอบการ ไม่ทำแบบประเมินภาวะโภชนาการ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... น.ณัฏฐา ทิมทอง  
(นางสาวณัฏฐา ทิมทอง)  
วันที่..... ๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นววิภาสภรณ์... ทัพทอง... ชั้นปี... 4

คณะ... ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. รายชื่อวิชา... กิจการรพ.ทางศัลยกรรมและเวชศาสตร์การศัลยกรรมเบื้องต้นของทันตแพทย์ไม่ทันตแพทย์หรือรัง
2. หัวข้อ... ภาวะฉุกเฉินทางศัลยกรรมและเวชศาสตร์การศัลยกรรมเบื้องต้นของทันตแพทย์ไม่ทันตแพทย์หรือรัง
3. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 14 ธ.ค. 63... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... หอผู้ป่วย ศัลยกรรมและเวชศาสตร์การศัลยกรรม
4. ผู้สอน... นางกรรณิณดา... สาขาวิชา...

5. สิ่งที่ได้เรียนรู้
  - ได้เรียนรู้การไปไปแปรสมการคำนวณ Basal Metabolic Rate (BMR)
  - ได้เรียนรู้การคำนวณค่าพลังงาน (FTT) โดยแบ่งออกเป็น
    - F. คำนวณค่าในกรณีฉุกเฉินการคำนวณ... ในการคำนวณเพื่อสุขภาพอยู่ที่ 3-5 วัน/สัปดาห์
    - I. คำนวณค่าในกรณีฉุกเฉินการคำนวณ... โดยแบ่งออกเป็น เบา หนัก
    - II. คำนวณค่าเฉลี่ยในการคำนวณการคำนวณ... 15 นาที/ครั้ง
    - III. คำนวณค่าเฉลี่ยในการคำนวณการคำนวณ... ซึ่งเป็นการคำนวณและคำนวณการคำนวณ
  - ได้เรียนรู้วิธีการของค่าพลังงานแบบโดยขจัดพลังงานกับใช้พลังงานที่หนัก

6. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
  - นำความรู้ที่เรียนมา BMR ไปปรับใช้ในกรณีฉุกเฉินการคำนวณที่
  - นำไปปรับใช้ของค่าพลังงานการคำนวณที่การคำนวณ ไปปรับใช้กับกรณีฉุกเฉินการคำนวณที่การคำนวณ
  - นำไปปรับใช้ของค่าพลังงานการคำนวณที่การคำนวณ ไปปรับใช้กับกรณีฉุกเฉินการคำนวณที่การคำนวณ

7. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
  - ขาดการไปสถานที่ทางการแพทย์เพื่อดูวิธีการของกรณีฉุกเฉินการคำนวณที่การคำนวณ

8. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นววิภาสภรณ์ ทัพทอง  
(นางสาวนพทิน ทัพทอง)  
วันที่... 14... เดือน... ธันวาคม... พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นาวสาวกรภัทร์ หิมทอง ..... ชั้นปี 4

คณะ... สุนทรศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ

๑. รายชื่อวิชา... การสื่อสาร เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจกับชุมชน

๒. หัวข้อ... การสื่อสารเพื่อสร้าง ความรอบรู้ ด้านสุขภาพ

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 15 ธันวาคม 2563 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ

๔. ผู้สอน

นางวันวิมลรัตน์ ชูสีน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้ ความหมายของ คำว่า Motivation Interviewing <MI> ว่าเป็นการถามแบบ สว่าง  
เนนแรงใจ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีขึ้น ว่าเป็นบทสนทนาที่สามารถพาผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะ  
ผ่านความกลัว และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

- ได้เรียนรู้ แนวคิดและทฤษฎีของ Motivation Interviewing ประกอบด้วย 4 ข้อ คือ ร่วมเดินทางไกล  
การฟัง นำเข้าเป็นฝ่ายเราเอง คือ ความเชื่อใจของผู้ที่อยู่ในสภาวะตกต่ำ ปล่อยให้เขาหาวิธีไปเอง  
การนี้ ความคิดเป็นใหญ่ ปล่อยให้เขาเป็นของตัวเอง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำทฤษฎีของ Motivation Interview ไปปรับใช้ กับทุกคน ที่ตกอยู่ในสภาวะตกต่ำ เช่น  
การให้คำปรึกษา กับ ผู้ป่วย ผู้ป่วยเรื้อรัง ความเชื่อใจ การแนะนำ และ ปล่อยให้เขาหาวิธีไปเอง  
ผู้ป่วย เพราะ การจับมือสิ่งไม่ใช่ว่าการที่พาเขาซึ่งเขาเปลี่ยนพฤติกรรมที่ควร

- หัวใจที่ควรสร้างแรงจูงใจทางบวกไว้กับตัวคนของเราเอง เพื่อให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเอง  
ในแต่ละวันได้ทำและเดินไปถูกทางที่เรา สว่างไว้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นาวสาวกรภัทร์ หิมทอง  
( นาวสาวกรภัทร์ หิมทอง )  
วันที่ 15 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นาวสาวกรรภัทร..... ทีมทต..... ชั้นปี 4

คณะ... สภษสภษสภษ

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกฝนงานทตฯ

๒. หัวข้อ... ANC Clinic

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 16 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... คลินิกฝากครรภ์แบบเบาะนอนโรคดรรพ.

๔. ผู้สอน  
นางสาวไฉฉา งามกลิ่น  
บริการสุขภาพสตรี

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้ข้อจำกัดในการรับฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลแห่งนี้ คือ ฝากครรภ์ไม่เกิน 40, ฝากตัวคลอดมาแล้วไม่เกิน 4 สัปดาห์, ฝากครรภ์ต้องฝากตัว 28 weeks
- ได้เรียนรู้ข้อผิดพลาดในการเจาะน้ำคร่ำ คือ เจาะในบางตำแหน่งโดยขาดการ 35 ที่นี้ไป ซึ่งเห็นวิธีที่งาใจมากกว่าคือเห็น 2 จุด syndrome หรือ 1
- ได้เรียนรู้วิธีคัดกรองก่อนคลอด เช่น 2 เดือน คอขลุบหน้าท้อง, 5 เดือนของพดขลุบกับผล, 7 เดือน ใช้ไฟฟางในคาถาการสั้น ลาวตาสก
- เรียนรู้วิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ภาควิชาที่ไปส่งเอกสารถึงหน่วยงานสาธารณสุข เช่น ส่งส่งเอกสารให้ภรรยาซึ่งนำเก็บตัวอย่างคอมพิวเตอร์ไว้
- ทักษะการคุยกับคนรอบข้าง หากมีคนปรึกษาถาม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นศภัทร... ทีมทต  
(นางสาวนศภัทร... ทีมทต...)  
วันที่ 16 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นาวสาวกรรภัทร ทิมทอง ..... ชั้นปี 4

คณะ... สนิทศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร

๑. รายชื่อวิชา... ฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... ANC clinic

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 17 ธันวาคม 2563 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... ANC clinic

๔. ผู้สอน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้วิธีคัดกรอง covid-19

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำความรู้มาวางแผนขอ covid-19 ทดสอบไปโรงเรียนที่ทำงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อรสากร ทิมทอง

( นาวสาวกรรภัทร ทิมทอง )

วันที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นางสาวกรรณิ์ ทิมทอง..... ชั้นปี 4

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา.....

๑. รายชื่อวิชา..... โภชนาการในชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 19/12/63..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ANU clinic.....

๔. ผู้สอน.....

พณ. นิตยา ฐิติศักดิ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ได้เรียนรู้ได้งัดค้นน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ที่ควรเพิ่มขึ้นในแต่ละสัปดาห์ของครรภ์แรก ได้ใช้ BMI ในกรณีแม่ตั้งครรภ์

- ได้เรียนรู้ได้ทบทวนการฝากครรภ์ก่อนการคลอดที่ควรระวังเป็นพิเศษและหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานหรือมีครรภ์

- ได้เรียนรู้การตั้งโปรแกรมของสุขภาพแม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- นำเทคนิคที่ได้ไปใช้ในการวินิจฉัยในเมื่อโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ไปขอปรึกษาใช้โปรแกรมคลินิก หากได้ให้คำปรึกษาในหญิงตั้งครรภ์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กรรณิ์ ทิมทอง.....  
(นางสาวกรรณิ์ ทิมทอง.....)

วันที่ 19 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวกรรภัทร์ กิ่งทอง ..... ชั้นปี 4

คณะ สภามหาวิทยาลัย.....

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา.....

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการในชุมชน.....

๒. หัวข้อ โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 21 / 12 / 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ANC clinic

๔. ผู้สอน.....

..... พันนันทนา อ่อนสมจิตร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ได้ไขข้อสงสัยเกี่ยวกับโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ในสัปดาห์ที่ศึกษาของแม่และเด็ก โดยนำไปปรึกษาคุณนงเยาว์ 4 ข้อ / ข้อแรกไปปรึกษาคุณนงเยาว์ คุณนงเยาว์ไปปรึกษาคุณนงเยาว์ ซึ่งข้อที่ 1 คุณนงเยาว์ตอบ
- ข้อที่ 2 คุณนงเยาว์
- เมื่อตัวคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ปรึกษาคุณนงเยาว์แล้ว วันละ 2 ข้อ โดย 1 ข้อที่ควรได้รับปรึกษาของ 4-5 วัน
- เมื่อคุณแม่มาปรึกษาได้ปรึกษาคุณนงเยาว์แล้ว
- วัสดุเช่น V-shape สืบค้นในคำแนะนําให้โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ที่ส่งภาวะเบาหวานในครรภ์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- ได้หาความรู้ในเรื่อง V-shape ไปปรึกษาคุณนงเยาว์ คำแนะนําให้คุณนงเยาว์ที่ควรศึกษา
- หากความรู้ที่ได้ศึกษาไปใช้กับตนเอง คำแนะนําให้คุณนงเยาว์ที่ควรศึกษา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ ..... กรรภัทร์ กิ่งทอง  
 (นางสาวกรรภัทร์ กิ่งทอง)  
 วันที่ 21 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวกรรภัทร ทิมทอง ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ สัตวศาสตร์ .....

หน่วยงาน/สถาบัน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติสัตวศาสตร์ .....

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการ .....

๒. หัวข้อ down syndrome .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 22/12/63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ANC clinic .....

๔. ผู้สอน .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ .....

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของคำว่า "down syndrome" และได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาการของโรคในกลุ่มของ down syndrome รวมถึง ปัญหาที่ตามมา
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความผิดปกติของกลุ่มอาการ down syndrome
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุที่เกิดจากโครโมโซมผิดปกติในครรภ์ที่มีความเสี่ยงเป็นอาการ down syndrome ซึ่งจะมีค่าในแม่ที่มีอายุ > 35 ปีขึ้นไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง .....

- ศึกษาถึงผลกระทบของโรคในกลุ่มของ down syndrome ที่พบได้ในโรงพยาบาลสัตว์
- แนะนำการป้องกันเกี่ยวกับความเสี่ยงการตั้งครรภ์ในแม่ที่มีอายุ > 35 ปี ซึ่งหากมีการตั้งครรภ์แล้วควรมีการตรวจคัดกรองของโครโมโซม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง .....

- ขอทางได้ทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับสัตว์ในครัวเรือน: ปรึกษาคนไข้จากคลินิกเกี่ยวกับโรค covid-19

๘. สรุปผลโดย .....

ลงชื่อ กรรภัทร ทิมทอง .....

( นางสาวกรรภัทร ทิมทอง ) .....

วันที่ 22 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563 .....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวกรภัทร ทิมทอง ..... ชั้นปี 4

คณะ สมนานศาสตร์ .....

หน่วยงาน/สถาบัน ฝ่ายองค์กรในวิทยาลัย .....

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการในชุมชน .....

๒. หัวข้อ โภชนาการและอาหารตามวัยในทารก .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 21/12/63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน Well child

๔. ผู้สอน .....

นาง ศุภลิตา วิทยาดาว .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ .....

- ได้เรียนรู้ว่าช่วงงานทารกช่วงวัยในประเภทต่าง ๆ แม้เด็กจะเดือนใดก็ได้ช่วงวัยทารก มีความแตกต่างต่างกันไป
- ได้เรียนรู้ได้ช่วงวัยก่อนวัยในกรณีนี้ที่งานทารก คือ ได้แบ่งถึงผสมอาหารต่าง ๆ (เพราะเด็กที่เด็กก่อนวัย)
- ได้เรียนรู้ว่าช่วงวัยทารกแล้วมีผลของลูกที่ไป pink book
- ได้เรียนรู้การวัด ที่คือ blogbook ได้ช่วงวัยทารก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง .....

- นำความรู้และเทคนิคที่ได้ไปใช้กับเด็กที่ฉันดูแลในขณะสอนกับโรงเรียน
- นำไปใช้กับเด็กที่ฉันดูแลต่อไป เพื่อส่งเสริมความฉลาดของเด็กที่ฉันดูแลให้มี

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง .....

๘. สรุปผลโดย .....

ลงชื่อ .....  
(นางสาวกรภัทร ทิมทอง)  
วันที่ 21 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นายสุวรรณ์ ทิมทอง ..... ชั้นปี 4

คณะ... ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... วิทยาลัยเทคโนโลยีรัตนโกสินทร์

๑. รายชื่อวิชา... ภาษาอังกฤษ

๒. หัวข้อ... ภาษาอังกฤษ

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 24/12/63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... Well child

๔. ผู้สอน

นางสุภาวดี ไทยสาร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการในเด็กต่าง ๆ เช่น 1 ขวบ, 2 ขวบ ที่อยู่ในเรื่องร่างกาย และ การใช้

ภาษา โดยสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัวแล้วนำมาสรุปออกมาเป็นประโยค

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับนิเวศน์วิทยาของสัตว์ต่าง ๆ ในธรรมชาติ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำเทคนิคที่ได้มาใช้ในการสอนเด็กในชั้นเรียน

- นำสิ่งต่าง ๆ มาใช้ในการสอนเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นางสาว ทิมทอง

(นางสาว ทิมทอง ทิมทอง)

วันที่ 24 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นาวสาวกรรภัทร... ทีมทอง... ชั้นปี 4

คณะ... สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... ภาควิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติ

๑. รายชื่อวิชา... โภชนาการในชุมชน

๒. หัวข้อ... โภชนาการในเด็กทารก

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 25/12/63... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... Well child

๔. ผู้สอน

นางมณฑาทิพย์... ณฐานใจ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้เรื่องลักษณะนมแม่ที่หนักในเด็กชาย 1 ปี

- ได้เรียนรู้เรื่องลักษณะ consult เด็กเล็กน้ำหนักน้อย

- ได้เรียนรู้เรื่องลักษณะ "นม ทาน นม" ในเด็ก consult

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำวิธีการ consult ไปใช้กับงานที่ปรึกษา นำโดยคุณากรีนทางคลินิก

- นำกรณี "นม ทาน นม" ไปใช้กับงานที่ปรึกษา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... กรรภัทร... ทีมทอง... (นางสาวกรรภัทร... ทีมทอง...) วันที่ 25 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาว กิ่งกักร ..... ทีมทอว ..... ชั้นปี 1

คณะ สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการในชุมชน

๒. หัวข้อ โภชนาการในเด็ก

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 28/11/63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน Well child

๔. ผู้สอน

นางกนกวรรณ กัญญาวง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กตามวัยในเด็ก 8 เดือน

- ฝึกปฏิบัติการร่วมกับโภชนาการตามหอพัก

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับค่าพลังงานประจำวันของเด็ก 8 เดือน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ทำวิจัย consult ไปใช้ใช้ในทาง clinical

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ..... กิ่งกักร ..... ทีมทอว

(นางสาว กิ่งกักร ..... ทีมทอว)

วันที่ 28 เดือน ธันวาคม ..... พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวทศพร ทิมทอง ..... ชั้นปี 4

คณะ สอนวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยนานาชาติ.....

๑. รายชื่อวิชา ไรทติ้ง นวัตกรรม.....

๒. หัวข้อ... สัมมนาวิชาการเพื่อปฎิบัติงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 29 / 12 / 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพนานาชาติเมือง

๔. ผู้สอน

นางสาวทศพร ทิมทอง เบญจมาภรณ์

นางแพทย์หญิง.....

นางสาว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสัมมนาวิชาการ

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Health Literacy

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Health Literacy

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Health Literacy

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำความรู้ Health Literacy ไปปรับใช้ในกรณีศึกษา

- นำเทคนิคการสื่อสารที่ดี มาใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ทศพร ทิมทอง

(นางสาวทศพร ทิมทอง)

วันที่ 29 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563



**กรมอนามัย**  
**สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง**

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวณัฏฐนิชา ลักษณะศิริ

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณัฐฤติชา ลักษณ์ศิริ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สหเวชศาสตร์..... สาขาโภชนาการ และการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

- ๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....
- ๒. หัวข้อ..... การปฐมนิเทศ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาโภชนาการชุมชน คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
- ๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๘ ธ.ค. ๒๕๖๓ (๘.๓๐-๑๕.๐๐ น.)..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....

๔. ผู้สอน  
นางสาวเกศรา ไชคณาชัยศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ.....  
นางดวงนัทธ์ เกตุทอง นามนัทธ์ เวชานุรักษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ.....  
นางจางิณี ยอดปัญญา นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
- เปรียบเทียบการฝึกปฏิบัติทำงาน ณ สถานที่พัฒนาสุขภาพเมือง ได้เรียนรู้ รูปแบบการทำงานขององค์กร, งบประมาณ, หน้าที่งาน รวมทั้งกลุ่มงานที่อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของหน่วยงาน.....
  - โภชนาการกำหนด: สมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ได้เรียนรู้ การวางแผนการทำงาน ตั้งแต่การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนมารดา การฝากครรภ์ เตรียมความพร้อมก่อนคลอด และสิ่งที่ขาดไม่ได้เลย คือมีส่วนร่วมแบบมีส่วนร่วม.....
  - โภชนาการกำหนด: สมสำหรับเด็กทารก และเด็กปฐมวัย ได้เรียนรู้ การทำงานคลินิกเด็ก โดยแบ่งเป็น เด็กป่วย และเด็กดี.....
  - มาตรฐานงานโภชนาการ ในสถานประกอบการ ได้เรียนรู้ เป้าหมายของกลุ่มงาน รูปแบบการวัดผลของหน่วยงาน.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
- ฝึกให้ตนเองมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่งาน.....
  - ฝึกความอดทน.....
  - ฝึกให้ตนเองเป็นผู้นำมากขึ้น.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
- เพิ่มพื้นที่จัดเก็บขยะ เช่น ล้างจาน.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณัฐฤติชา ลักษณ์ศิริ.....  
(..... น.ส. ณัฐฤติชา ลักษณ์ศิริ.....)  
วันที่..... ๘..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. ๒๕๖๓.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณีฏฐณิชา ลักขณศิริ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สหเวชศาสตร์..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... กลุ่มอาหารผลิตภัณฑ์นมและเนย.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๑ ธันวาคม 2563 8.30-16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกพัฒนาสุขภาพและเนย.....

๔. ผู้สอน.....

..... พันก..... ฝั่งไผ่.....

## ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

..... ได้เรียนรู้ว่าในสถานการดำเนินงาน ตั้งแต่คุณแม่อยู่ใหม่ เข้ามาฝากท้องที่สถาบันมีนมแม่สูงๆ เเต่เวลาเมื่อ  
..... เกณฑ์ในการรับเป็นคุณแม่มือใหม่ เช่น คุณแม่ต้องมานั่งก่อนตั้งครรภ์น้อยกว่า ๕๐ กิโลกรัม ถึงจะสามารถ  
..... ฝากท้องได้เป็นต้น ได้เรียนรู้การให้คำแนะนำในคุณแม่มือใหม่ไว้ก่อนตั้งครรภ์ ต้องสอนตามเกี่ยวกับความตราบ  
..... วิตปัญหา ความรู้เกี่ยวกับครรภ์ปัญหาของ คุณแม่ เพื่อมาประกอบกรให้คำแนะนำ โดยคุณแม่เป็นโรคอ้วน-ซีซีซี  
..... การได้รับน้ำหนักที่เพียงพอ ซึ่งทล่งของทารกได้จากยาหาประเภทเครื่องในสัตว์ ต้น และแนะนำให้คุณแม่  
..... รับประทานผลไม้ที่รสเปรี้ยวเพื่อส่งเสริมการดูดซึมวิตามินซี นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้การให้คำแนะนำให้กินนม  
..... แม่ที่เป็นโรคเบาหวานคุณตัวเอง การเลือกรับประทานอาหาร และปริมาณอาหารที่รับประทานร่วมกับคุณแม่

## ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ศึกษาเรื่องกรบริโภคอาหารของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น สาธยายที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพคุณแม่  
..... ขณะตั้งครรภ์
- ศึกษาเรื่องกรบริโภคอาหารที่เหมาะสมร่วมกับคุณแม่ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น

## ๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

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

## ๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณีฏฐณิชา ลักขณศิริ.....

(..... น.ส. ณีฏฐณิชา ลักขณศิริ.....)

วันที่..... ๑..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... 2563.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณัฐจุฑา ลักขณศิริ..... ชั้นปี..... 4

คณะ ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... วิชาโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การทำงานในกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพแบบบูรณาการสุขภาพสตรี.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 14 ธันวาคม 2563 8.30-16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมการสุขภาพสตรี.....

๔. ผู้สอน.....

พืชนก จีไฉ่

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

ได้เรียนรู้การซักประวัติคุณแม่ฝากท้องรายใหม่ ต้องสอบถามเกี่ยวกับความเครียดต่ออันตรายที่  
คุณแม่ต้องเจอขณะตั้งครรภ์ เช่น คุณแม่หรือคนรอบข้างสนับสนุนหรือไม่ ความถี่ในการสูบลูกในท้อง  
หนึ่งปรี่เป็นความเครียด ซึ่งคุณแม่กลัวให้ทารกคลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย และ  
ยังได้เรียนรู้การซักประวัติเรื่องสุขภาพของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ แก่กลุ่มแม่ ตั้งแต่อายุสูบบุหรี่ การจำกัดการ  
ของแม่ขณะตั้งครรภ์ รวมทั้งการนับลูกดิ้น เมื่อตรวจสัปดาห์ลูกดิ้นมีช่วงอยู่หรือไม่ โดยให้นับหลังจาก  
เข้า 1 ชั่วโมง หากลูกดิ้นไม่ครบ 3 ครั้งให้ตรวจสัปดาห์ลูกดิ้นซ้ำอีก 1 ชั่วโมง หากลูกดิ้น  
ไม่ถึง 3 ครั้งต้องพบแพทย์ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้การสร้างสื่อที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และเข้าใจง่าย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- พัฒนาการผลิตสื่อใหม่ที่มีความเหมาะสมกับผู้รับมากขึ้น ทั้งการใช้ภาษา ความละเอียดของเนื้อ  
หา ความน่าสนใจของสื่อ เพื่อให้ได้สื่อที่มีคุณภาพ และใช้ได้จริง

- พัฒนาศักยภาพการซักประวัติผู้ป่วย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ใช้ Food model ร่วมกับการให้คำแนะนำ เรื่องการบริโภคอาหารตามปริมาณที่เหมาะสม ร่วม  
กับสื่อบรรยาย 2D เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษา เข้าใจเนื้อหา และเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณัฐจุฑา ลักขณศิริ.....

(..... น.ส. ณัฐจุฑา ลักขณศิริ.....)

วันที่ 14 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ณัฐรุณิชา ลักษณะดีร์ ..... ชั้นปี 4

คณะ สันเขษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ วิชาคลินิกโภชนาการรูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพสตรี

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 15 ธันวาคม 2563 ร.30-16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกโภชนาการรูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพสตรี

๔. ผู้สอน

นายแพทย์เกษม เวชสุภานนท์ นายแพทย์ กิรัชชัย ชัยมีศรีสุข

นางอรุณพร หงษ์ เกตุทอง นางจันทนา อ่อนสมังค์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้ ความหมาย คำจำกัดความ และกระบวนการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ ตัวอย่างเสริมให้

คนมี motivation ทำอย่างรู้ แทนการให้ความรู้ ในรูปแบบเดิม ได้ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมัน

ของมนุษย์ที่ใช้ไขมัน ความรู้ลึกซึ้งกว่าเหตุผล สามารถใช้สร้างแรงจูงใจได้

- ได้เรียนรู้ การให้โภชนาการในแม่ตั้งครรภ์ ในไตรมาสสาม BMI ของแม่ก่อนตั้งครรภ์ ๒๕.๕ น้ำหนัก

ที่ควรเพิ่มได้ขณะตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำหนักได้รับงานหลังสาธยายกัน และป้องกันภาวะเบาหวาน

ในหญิงตั้งครรภ์ ทั้งการตั้งครรภ์ เดี่ยว และครรภ์แฝด

- ได้เรียนรู้ การคุมกำเนิดแต่ละประเภท และข้อจำกัดการคุมกำเนิดในกลุ่มเด็กผู้ชาย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในกระบวนการทำงานในอนาคต การส่งเสริมให้คนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ให้มีสุขภาพดีได้

- สามารถให้คำแนะนำกับหญิงตั้งครรภ์ ทั้งครรภ์เดี่ยวและครรภ์แฝดได้อย่างเหมาะสม

- สามารถให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาคุมกำเนิดได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ณัฐรุณิชา ลักษณะดีร์

( น.ส. ณัฐรุณิชา ลักษณะดีร์ )

วันที่ 15 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563



แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น. ส. ณีฎฐณิชา ลักขณศิริ ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยสงฆ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ ประเด็นและการให้คำปรึกษา สถานโภชนาการในเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 17 ธันวาคม 2563 8.30 - 16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกโภชนาการรูปแบบเฉพาะที่ตึกจวบวิทยาการสุขภาพเด็ก

๔. ผู้สอน

นางมณฑาทิพย์ เหลืองวิภา

นางกนกวรรณ คำชัย

นางศุภมาส ไทยสาร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้และสอว รีดเส้นรอบวงหัวของจริง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดบวมน้ำของเหลวในไตเช่นกัน

- ได้เรียนรู้การให้คำแนะนำ ปรึกษาที่พินใจเด็กชาวอายุต่ำกว่า 1 ปีขึ้นไป ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยนี้

- คือ เด็กวัยนี้ ซึ่งลดการกินนมในช่วงดึก ทำให้การเจริญเติบโตอาจไม่ดี เป็นผลมาจากการทำงานของ Growth hormone และอาจพบภาวะอ้วน น้ำหนักเกินในเด็กวัยนี้ได้

- ได้เรียนรู้วิธีการแนะนำน้ำส้มชงจากผลไม้ในช่วงอายุ 6 เดือน ถึง 6 ปี อาจจัดใส่ 1.3 ลิตร 9 ฝักรับประทานน้ำส้มชงจากผลไม้ร่วมกับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกการซักประวัติการบริโภคอาหารของน้องจากคุณแม่มากขึ้น เมื่อหาสาเหตุของปัญหาที่ชัดเจนและแก้ไขปัญหานี้ได้ถูกต้อง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- น้องที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ที่เกิดจากการบริโภคอาหารปริมาณมากเกินไป อาจใช้ food model มาช่วยประกอบการให้คำแนะนำได้ คุณแม่จะได้เห็นสถานชัดเจนมากขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ณีฎฐณิชา ลักขณศิริ

( น.ส. ณีฎฐณิชา ลักขณศิริ )

วันที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณีฏฐณิชา..... ลักษณะ:ดีริ..... ชั้นปี 4.....

คณะ..... สโมสรนักศึกษา..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การให้คำแนะนำโภชนาการแก่เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือขาด.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 18 ธันวาคม 2563 8.30 - 16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกนิเทศนารูปแบบและนิเทศกรรมนุการสุขภาพ  
เด็กดี

๔. ผู้สอน

นางกนกวรรณ..... กัญญาสาข.....

นางศุภกิติยา..... ไทบุตร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้การซักประวัติด้านโภชนาการ การให้คำแนะนำโภชนาการกับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือขาด (ผอม หรือ อ้วน) ติดตามน้ำหนัก สันนิษฐาน รูปร่าง ให้อยู่ในเกณฑ์สมส่วน

- ได้เรียนรู้ด้านอาหาร : มีน้สำหรับล้างมือไม่ให้เด็กได้รับประทาน เนื่องจากกินสิ่งปนเปื้อนสารโซเดียมไม่ดี มีผลต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด ทำให้อ้วนได้ มีผลต่อสุขภาพจิต การหายใจ อาจทำให้ขาดหายใจหรือเสียชีวิตได้

- แนวโน้มของโรคอ้วนมีเพิ่มขึ้น สาเหตุหลักส่วนใหญ่มาจากเด็กกินมากเกินไป การให้ความรู้เกี่ยวกับสารอาหาร ช่วยลดปัญหาเด็กอ้วนในอนาคตได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ซักประวัติการกินอาหารในหนึ่งวัน - แปดวันขึ้นไป เพื่อหาความเสี่ยงในการได้รับสารอันตราย

- ให้คำแนะนำ ทานสิ่งที่ดีในการบริโภคอาหาร ทานผลไม้สด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณีฏฐณิชา..... ลักษณะ:ดีริ.....

(..... น.ส. ณีฏฐณิชา..... ลักษณะ:ดีริ.....)

วันที่ 18..... เดือน ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น. ศ. ณีกรุณิชา..... ลักษณะ..... ศรี..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันเวชศาสตร์..... สาขา..... โภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... คลินิกโภชนาการชุมชน กส. นวัตกรรมชุมชน สถานาดัดดี.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 ธันวาคม 2563 8.30-16.00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกพัฒนาชุมชน นวัตกรรมชุมชน สถานาดัดดี.....

๔. ผู้สอน

นางกนกวรรณ กัญญา

นางสุกฤษา ไชยธรรม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหวก่อนนอนให้ลูกน้อย นอน 2 ชั้นตอน คือ 1. นอนบริเวณรอบศีรษะเป็นรูปก้นหอย ใช้ 2 นิ้ว (เข้าชิดกับหัวกลาง) อย่างพอดีแล้วนอนหงายแล้วจึงทำให้มือขวาเหยียดออกมาได้
- 2. รับทานของชนิดอกแล ปล่อยให้ลูกกลืนไปมาก เมื่อเริ่มการกลืนใหม่ มือจะงอหารได้ดีขึ้น แก้ปัญหาเด็กน้อยอู้อาย ไม่ยอมทาน การใส่ยาหรือยาขับพยาธิ
- ได้เรียนรู้การทำสื่อในใจใจได้ยาก ไม่ซับซ้อน เหมาะกับคนในชุมชน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ได้เพิ่มความรู้อีกเพิ่มการเคลื่อนไหวก่อนนอนให้ลูกน้อย นำเทคนิคนี้มาใช้กับคุณแม่ที่มีลูกวัย 1 ปี ได้ เนื่องจาก การไม่จับตัวอวบทำให้เด็กไม่ยอมทานอาหาร ทานอาหารได้น้อย
- พัฒนากิจกรรมที่สามารถสร้างสื่อทำใจใจง่ายเหมาะกับคนในชุมชนมากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณีกรุณิชา..... ลักษณะ..... ศรี.....

(..... น. ศ. ณีกรุณิชา..... ลักษณะ..... ศรี.....)

วันที่..... 21..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณีภุชฉนิชา..... ลักษณะ: คีรี..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สหเวชศาสตร์..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การให้ความรู้เกี่ยวกับนมแม่.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 22 ธันวาคม 2563 8.30-16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกพัฒนาสุขภาพแบบและนวัตกรรมการดูแลสุขภาพเด็ก.....

๔. ผู้สอน.....

นางกนกวรรณ..... กัญญาสาย.....

นางศุภศิลา..... ไทยทาว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ได้เรียนรู้การให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่เกี่ยวกับนมผสม คือ ในนมแม่มี molecule ของโปรตีนเล็กกว่า ทำให้ผนังลำไส้สามารถย่อยได้ดีกว่า ; ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า และยังมีภูมิคุ้มกัน ให้สุขภาพแข็งแรงไม่ป่วยง่าย

- ได้เรียนรู้การสังเกตสุกทำกินนมแม่ของน้องใหม่ ให้สังเกตความถี่ในการกิน แต่ละ 1 ช้อนช้อนให้นานเกิน 1 ชั่วโมง

- การอุ่นนมแม่ที่สต็อกในช่อง freeze ให้ตั้งทิ้งไว้ก่อนจนอุ่นขึ้นครึ่งในน้ำรวมดา เพื่อป้องกันไม่ให้ความร้อนทำลายสารอาหารในนมแม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- ในตำแหน่งนำถึงประโยชน์ของนมแม่ ได้ดี กล้าทำใจง่ายมากขึ้น

- ในตำแหน่งนำการทานนมทำเหมียงของลูกได้ดีขึ้น

- ในตำแหน่งนำการอุ่นนมแม่หลังสต็อกในช่อง freeze ได้ดีขึ้น เมื่อควบคุมค่าสารอาหาร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ณีภุชฉนิชา..... ลักษณะ: คีรี.....

( น.ส. ณีภุชฉนิชา..... ลักษณะ: คีรี..... )

วันที่..... 22..... เดือน ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น. ส. ฉวีจุฑา ฉวีชา..... ลักษณะ..... เดวี..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สหเวชศาสตร์..... สาขา..... โภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงาน โภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... Motivational Interviewing..... และ..... Physical activity (กิจกรรมทางกาย).....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 ธันวาคม 2563 8:30-16:00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พัฒนาสุขภาพ..... ทำงาน..... และ..... สถานที่ทำงาน.....

๔. ผู้สอน.....

นางกรรณิณดา..... สίαเขตร์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

Motivational Interview คือ การสนทนาแบบสร้างแรงจูงใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็น การสนทนาแบบเน้นพลังมากกว่าการชี้นำ โดยมีหัวใจหลัก 3 ข้อ ดังนี้ 1. ร่วมมือ ร่วมเดินทาง ไม่ใช่ แข่งขันหรือเป็นฝ่ายตรงข้าม 2. ตั้งคำถามต่อการออกมา ไม่ใช่ความคัดค้านหรือเอาใจไป 3. ให้ความเป็นในใจ ( คิด / เล็ง / วางแผน ) ไม่จับบังคับ

Physical activity หรือ กิจกรรมทางกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายใช้กล้ามเนื้อ แบ่งเป็น ๒ ระดับ

1. กิจกรรมทางกายระดับเบา : ออกแรงน้อย เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน 2. กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง : ว่ายน้ำหรือขี่จักรยาน 3. กิจกรรมทางกายระดับหนัก : ใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ออกกำลังกาย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- ใช้ทักษะ motivational interview ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยได้ดีขึ้น.....

- ให้ความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย ระดับปานกลางตาม กรมอนามัยคน นำได้ ให้ผู้ป่วยสังเกตได้ว่า.....

กิจกรรมทางกายที่ผู้ป่วยทำอยู่ในระดับปานกลางแล้วหรือไม่.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ฉวีจุฑา..... ลักษณะ..... เดวี.....

( น. ส. ฉวีจุฑา..... สίαเขตร์..... ).....

วันที่..... 23..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... 2563.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น. ส. ณีฎฐณิชา ลักขณศิริ ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ ภาวะโภชนาการในวัยทำงาน กรณีศึกษา HI ในบุคคลที่ ๑ ดันจ. ๒๐๑๖

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 24 ธันวาคม 25๖3 8.30-16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน มีแผนสุขภาพวัยทำงาน สหเวชศาสตร์

๔. ผู้สอน

นางภัทราภรณ์ วัฒนชัยวินิจ ภัทราภรณ์ อัครวิเศษ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- เรียนรู้การประเมินภาวะโภชนาการในวัยทำงาน โดยใช้ BMI และเส้นรอบเอวเป็นตัวชี้วัด โดยแบ่งเกณฑ์ BMI ได้ ดังนี้ <math> < 18.5 </math> กก/ม<sup>2</sup> : ผอม , <math> 18.5 - 22.9 </math> กก/ม<sup>2</sup> : ปกติ , <math> 23 - 25.9 </math> กก/ม<sup>2</sup> : น้ำหนักเกิน , <math> 25.0 - 29.9 </math> กก/ม<sup>2</sup> : อ้วนระดับ 1 , <math> \geq 30 </math> กก/ม<sup>2</sup> : อ้วนระดับ 2 และเกณฑ์เส้นรอบเอว แบ่งตามเพศ โดยเพศชายน้อยกว่า 90 cm. และเพศหญิงน้อยกว่า 80 cm. นอกจากนี้ยังมีค่าความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจะมีค่าความสัมพันธ์ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำหวาน การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การฝึกฝน สิ่งแวดล้อม และ การทำสุขภาพอนามัยของตัวเรา
- ได้เรียนรู้การทำ HI ของทั้งบุคคลที่ ๑ ดันจ. ๒๐๑๖

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ได้ความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการทำงานประเมินภาวะโภชนาการในชุมชนในอนาคต
- ได้เรียนรู้การทำ HI ไปใช้ทั้งในบุคคลที่ ๑ ดันจ. ๒๐๑๖

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ณีฎฐณิชา ลักขณศิริ

( น.ส. ณีฎฐณิชา ลักขณศิริ )

วันที่ 24 เดือน ธันวาคม 2 พ.ศ. 2563

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น. ส. ณีฎจุณิชา..... ลักษณะ: ศิริ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สหเวชศาสตร์..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... จักขุ การสื่อสาร การซักประวัติ การให้คำแนะ นำ ผู้ป่วย และ ฝึกปฏิบัติต่อจริง.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 25 ธันวาคม 2563 8.30-16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พัฒนาศูนย์สุขภาพวัยทำงานและสถานักทำงาน.....

๔. ผู้สอน

นางวิจิตรจิตรา ชุติณ

นางสาวรัตนา รูปงาม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้รับรู้ทักษะ การสื่อสาร กับผู้ป่วยที่มาปรึกษาด้านโภชนาการ นั้น ใช้ภาษาเข้าใจง่าย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจและกล้าให้ข้อมูลส่วนตัว

- ได้รับรู้การดึงแรงจูงใจ เช่น ผู้หญิง สักกั้ววสุรปร่าง โครด ครอบครั้ว , ผู้ชายไม่ใส่ครอบครั้ว เน้นตามด้ว สักกั้ววสุรปร่าง สักกั้ววสุรปร่าง เช่น เมื่อนั้น , ผู้สูงอาย สักกั้ววสุรปร่าง และ ไม่อยากรู้สักเป็นภาวะกับสถานสถาน

- ได้เรียนรู้การฝึกซักประวัติผู้ป่วย และ การให้ คำแนะ นำ ผู้ป่วย จาก การ สวม สวม ปฏิบัติต่อจริง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกซักประวัติ และ หาแรงจูงใจของผู้ป่วยเพิ่มขึ้น

- ศึกษาหาหาทำหามา กับผู้ป่วยแต่ละ โรคให้แน่นจำมากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ใช้ food model ในการให้คำแนะ นำ ให้ความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจปริมาณที่ถูกต้อง และ เห็นภาพชัดเจนมากขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณีฎจุณิชา..... ลักษณะ: ศิริ.....

(..... น. ส. ณีฎจุณิชา..... ลักษณะ: ศิริ.....)

วันที่..... 25..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... 2563.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ณัฐรุณิชา ลักษณะที่ริ ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ การฝึกปฏิบัติในตำแหน่งนักโภชนาการ การฝึกสังเกต การจัดทำโปรแกรมออกกำลังกาย

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 28 ธันวาคม 2563 8.30-16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน หอพักสุขภาพ วิทยาลัยการสาธารณสุขสภากาชาด

๔. ผู้สอน

นางสาววิภาดา ปรวณ

นายกรรณเดช สัจจสาร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- เรียนรู้การซักประวัติและโภชนาการ ได้ฝึกปฏิบัติ การซักประวัติและโภชนาการ การให้คำแนะนำกับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เบาหวาน ความดัน ไ้ไขว้
- ได้เรียนรู้การฝึกสังเกต เพื่อให้ผู้ป่วยมีสมาธิ ดูแลสุขภาพเครียด ความกังวล
- ได้เรียนรู้การจัดโปรแกรมออกกำลังกาย กำหนดเวลาที่เหมาะสม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกซักประวัติและให้คำแนะนำกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดัน ไ้ไขว้ ได้ดีขึ้น
- ศึกษารูปร่างสัดส่วน ไปใส่สิ่งสบายๆ รับประทานอาหารก่อนเที่ยง หลีกเลี่ยงของทอด
- จัดโปรแกรมออกกำลังกายให้ตัวเองได้ดีขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณัฐรุณิชา ..... ลักษณะที่ริ  
(..... น.ส. ณัฐรุณิชา ..... ลักษณะที่ริ .....)  
วันที่ 28 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณีภูจิรา..... ลักษณะ: ศีร์..... ชั้นปี..... 4.....  
คณะ..... สหเวชศาสตร์..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....  
หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยสงฆ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... นำเสนอผลงานและสรุปผลการฝึกปฏิบัติงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 ธันวาคม 2563 8:30-16:00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถานีพัฒนาสุขภาพ: เขตเมือง.....

๔. ผู้สอน.....  
นายแพทย์เกษม..... เวชสูทอาชนก..... นางจารีณี..... ๒๗ปีณดา.....  
นางสาวเกศรา..... โชคคำชัยสิทธิ์..... นางนันทนา..... อ่อนสมจิตร.....  
ทอมณทาทันย์..... เนตานันท์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....  
• ได้เรียนรู้การนำเสนอวาไรตี้รูปแบบทางการ.....  
• ได้ดำเนินการนำเสนอเกี่ยวกับการทำสื่อให้น่าดึงดูด สามารถเข้าใจได้ง่าย.....  
• อาหารสำหรับเด็ก ใส่เกลือได้เล็กน้อย เพื่อเพิ่ม iodine.....  
• ได้รับรู้โครงการ 10 package เน้นวัยทำงาน และการทำงานในองค์กร.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....  
- พัฒนาการสื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย (เข้าใจง่าย) น่าดึงดูดมากขึ้น.....  
- ฝึกปฏิบัติอาหารตามวัย เพิ่มขึ้น เพื่อให้คำแนะนำนำกับพ่อแม่ได้ดียิ่งขึ้น.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....  
.....  
.....  
.....

๘. สรุปผลโดย.....  
ลงชื่อ..... ณีภูจิรา..... ลักษณะ: ศีร์.....  
(..... น.ส. ณีภูจิรา..... ลักษณะ: ศีร์.....)  
วันที่..... 29..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒



**กรมอนามัย**  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

## รายงานการฝึกงาน

นายณัฐพล จันทรัมย์

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย กิ่งแก้ว จันทร์ทวี ..... ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขา วิชาทันตกรรมและ ศัลยกรรมทันตกรรม

หน่วยงาน/สถาบัน ..... วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

๑. รายชื่อวิชา ..... การฝึกงานทันตกรรม

๒. หัวข้อ ..... การปฐมพยาบาล

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ ๖ ก.ย ๒๕๖๒ (๙:๓๐-1๒:๐๐) ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ศัลยกรรมทันตกรรม พศ.เมือง

๔. ผู้สอน

นางสาว นงนุช ใจดี

นางสาว นงนุช ใจดี

นางสาว นงนุช ใจดี

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ANC เป็นเทคนิคที่ไม่ใช้พลังงานไฟฟ้ากรรก แต่ใช้คลื่นเสียงอัลตราซาวด์เพื่อสลายเนื้อเยื่อ ความปลอดภัยกับ

มารดาและทารก ทั้งยังช่วยคลายความเจ็บปวด

- ได้เรียนรู้ถึง health literacy กับมารดาที่มีปัญหาในการดูแลสุขภาพ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญในการปรึกษาและดูแลมารดา

หรือผู้ป่วยก่อนคลอด โดยบันทึกประวัติ v-shape ทั้ง ๔ ด้าน

- ได้เรียนรู้ถึงงานทันตกรรมในคลินิกทันตกรรมแบบ และ วัตถุประสงค์ในการดูแลสุขภาพที่ดี และในสถานการณ์การระบาดในคลินิก

- ทบทวนการทำงานในคลินิกทันตกรรมในสถานการณ์การระบาดทั่วทั้งประเทศไทย และในสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ

สังคมและสุขภาพของประชาชน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ทักษะในการสื่อสารกับมารดาและทารกในคลินิกทันตกรรม

- ทักษะในการสื่อสารกับมารดาและทารกในคลินิก ANC

- ทักษะในการสื่อสารกับมารดาและทารกในคลินิก ANC

- ทักษะในการสื่อสารกับมารดาและทารกในคลินิก ANC

- ทักษะในการสื่อสารกับมารดาและทารกในคลินิก ANC

- ทักษะในการสื่อสารกับมารดาและทารกในคลินิก ANC

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- การมีสื่อเอกสารสำหรับเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทันตกรรม

- การมีสื่อเอกสารสำหรับเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทันตกรรม

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ..... กิ่งแก้ว จันทร์ทวี

(..... กิ่งแก้ว จันทร์ทวี)

วันที่ ๖ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... ชาติ อดิศักดิ์ จันทร์โชติ ..... ชั้นปี... 4

คณะ... ศึกษาศาสตร์ สาขา ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... วิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๑. รายชื่อวิชา... ฝึกงานฝึกงานฝึกงาน

๒. หัวข้อ... การประเมินผลและประเมินผลนักเรียน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 9/12/63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... วิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๔. ผู้สอน... ส.โพธิ์

..... ส.โพธิ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้วิธีการในการประเมินผลนักเรียนจากผู้พี่ ทั้งรายคา และ ราย วิชา
- ได้ทราบถึงเกณฑ์การประเมินผลนักเรียนว่าสิ่งที่เกณฑ์ในการประเมินคืออะไร
- ได้เรียนรู้วิธีในการจัดทำแบบประเมินผลนักเรียนกับนักศึกษาฝึกงาน
- ได้เรียนรู้การประเมินผลนักเรียนที่กระทำโดยครูและนำให้สามารถทำแบบ
- ได้ทราบถึงวิธีการประเมินผลนักเรียนที่สามารถนำมาใช้กับนักเรียนของทางโรงเรียน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- สามารถนำการประเมินผลนักเรียนไปใช้ในการประเมินผลนักเรียนได้
- ทำระบบการ flow ของงานที่ตนเองได้ทำไปให้มีความชัดเจน
- สามารถนำผลการประเมินผลนักเรียนไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
- ทำการติดต่อขอรับแบบประเมินผลนักเรียนไปใช้
- แก้ไขข้อบกพร่องที่ตนเองได้พบเจอ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- การมีคู่มือการประเมินผลนักเรียนที่ชัดเจนและสามารถนำไปใช้ได้ทันที

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นพ. อดิศักดิ์ จันทร์โชติ  
(..... อดิศักดิ์ จันทร์โชติ .....)  
วันที่... 9 เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย อนุชาต์ จันทร์ชัย ..... ชั้นปี 4  
คณะ สาขาวิชา สหเวชศาสตร์ สาขา โภชนาการและ การกำหนดอาหาร .....  
หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....

๑. รายชื่อวิชา ฝึกสอน โภชนาการ  
๒. หัวข้อ HL, nutrition in pregnancy  
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 15/12/2563 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สหเวชศาสตร์ แผนกกำหนดอาหาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๔. ผู้สอน  
- ทพ. เดชม เวชสุวรรณนท์  
- ทพ. ธีรชัย จันทร์ชัย  
- ส. ธีรชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- ได้เรียนรู้ถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ในมุมมองด้าน การประยุกต์ใช้ใน  
ชีวิตประจำวัน และ สถานการณ์จริง  
- ได้เรียนรู้ถึง ความเข้าใจและ ออกกำลังกาย ได้ดีแล้ว (motivation)  
- ได้เรียนรู้ถึง โภชนาการ และ การประเมินโภชนาการ ในหญิงตั้งครรภ์  
- ได้ทราบถึง วิธีการนำเอาเรื่อง การคุมกำเนิด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- สามารถนำ Health literacy ไปปรับใช้ในกรณีศึกษา สำหรับโภชนาการได้  
- เสริมสร้างทักษะ ในด้าน การพูด ได้ดีแล้ว (motivation) ในกรณีศึกษา  
- สามารถหาความรู้ เรื่อง การคุมกำเนิด มาปรับใช้ กับ คนได้ ในด้าน โภชนาการ  
- นำความรู้ ในเรื่อง สอดคล้อง และ วิเคราะห์ ในกรณีศึกษา ที่ การได้มี เก็บลง ใน การศึกษา การควบคุม  
- เพิ่มทักษะ การพูด ใน การ นำไปปรับใช้ สำหรับ อาหาร ที่เหมาะสม กับ หญิงตั้งครรภ์ ในกรณี  
ศึกษา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
อยากให้มีการสอน ในเรื่อง การพูด สำหรับ การนำ ไปปรับใช้ ในกรณีศึกษา

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อนุชาต์ จันทร์ชัย  
( นาย อนุชาต์ จันทร์ชัย )  
วันที่ 15 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย อรุณ พล จันทร์ใจ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการศึกษาระดับ

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานฝึกสอน

๒. หัวข้อ การทำโครงการในเด็กเล็ก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 16/12/63 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงานฝึกสอน วิทยาลัยการศึกษาระดับ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๔. ผู้สอน นางสมภาพพิชญ์ แสงจันทร์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ได้สังเกตการทำกิจกรรมสำหรับเด็ก
  - ได้เห็นวิถีชีวิตประจำวันของเด็ก
  - ได้ถามถึงความต้องการของเด็กเล็ก
  - ได้เห็นวิถีชีวิตของเด็กวัยทารก มากน้อยเพียงเท่าไร เด็กเล็กนั้นจะยอมมาทานในสิ่งที่เราเสนอหรือไม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
- สามารถหาเทคนิคการทำกิจกรรมสำหรับเด็กเล็ก
  - สามารถหาเทคนิคการทำสื่อสำหรับเด็กเล็ก เช่น ทำสื่อจากวัสดุเหลือใช้
  - สามารถสังเกตตนเองในด้านอะไรดีบ้าง เหมาะกับเด็ก รวยหรือไม่ ได้ทำตามสิ่งที่เราอยากจะทำ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ควรจัดห้องเรียนสำหรับเด็กเล็ก เพราะเด็กชอบวิ่งเล่น และจัดสื่อให้เล่น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... (นาย อรุณ พล จันทร์ใจ)  
วันที่ 16 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ณัฐพล จันทร์วีร์ ชั้นปี 4  
คณะ สหคศ.ศสคศ. สำนักวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ  
หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกอบรมโครงการ  
๒. หัวข้อ การให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในวัยเด็ก  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 14/12/63 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงานคณบดีโครงการและวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มคอ. ๓ มคอ. ๓  
๔. ผู้สอน นว. ผอ.ภาควิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ได้เห็นวิธีปรึกษา และ ความดีใจของเด็กๆ ที่บอกเล่าเรื่องราวของตัวเอง
  - ได้เห็นวิธีปรึกษาที่อบอุ่นสำหรับเด็ก
  - ได้เห็นวิธีปรึกษาที่ตลกขบขันสำหรับเด็ก ร้องไห้ ไม่สามารถควบคุมได้
  - ได้ทราบถึง การให้คำปรึกษา กับผู้ปกครองเด็ก ในกรณีที่ปรึกษา ด้านจิตวิทยา
  - ได้ปรึกษาแบบให้เกียรติกับเด็ก นักศึกษา กับผู้ปกครอง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
- ทำประเมินผลดีที่เด็กบอกให้คำปรึกษา ไม่ฟังจนตนเอง เลือกรองให้ คำปรึกษา ทางใจในใจของเขา
  - กับผู้ฟังที่เป็น เด็กและผู้ปกครองของเด็ก
  - เพิ่มทักษะการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้เป็นที่เป็นที่ฟังและ เข้าใจปัญหา ของเขา
  - เพิ่มทักษะการให้คำแนะนำที่อบอุ่น
  - ปรับให้ตัวเองเอาใจเขามาใส่ใจเรา กับเด็กที่ผู้ฟังไม่ได้อ่านใจตัวเอง สักนิด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ ~~ณัฐพล~~ ณัฐพล จันทร์วีร์  
( นาย ณัฐพล จันทร์วีร์ )  
วันที่ 14 เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖3

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ฌบ ดิษฐ์พล จันทร์วงษ์ ..... ชั้นปี 4

คณะ สนิม (ศาสตร์) สถาบันฯ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

หน่วยงาน/สถาบัน..... กลุ่มองค์กร สหวิทยาสังเคราะห์

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

๒. หัวข้อ..... การให้สัมภาษณ์แก่สื่อมวลชน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ ๓๐/๑๒/๒๕๖๓ ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงานเทคนิค สนิม (ศาสตร์) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

๔. ผู้สอน ..... หม่อมราชวงศ์หญิง อติพร จันทร์วงษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ได้เรียนรู้กระบวนการเตรียมตัวก่อนสัมภาษณ์ การเลือกประเด็นของสื่อมวลชน การทำประวัติผู้ให้สัมภาษณ์
  - ได้เรียนรู้การสังเกตและฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม
  - ได้เรียนรู้วิธีการให้สัมภาษณ์ที่ไม่เกรงกลัวในกรณีฉุกเฉิน บุคคลให้สัมภาษณ์โดยสมัครใจ
  - ทบทวนกระบวนการให้สัมภาษณ์ แล้วนำมารายงานต่อผู้บังคับบัญชา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
- สามารถทำบทสัมภาษณ์ได้มากขึ้น และนำสิ่งที่ได้ไปพัฒนาตนเอง
  - ทบทวนการสัมภาษณ์ที่ผ่านแล้ว และให้คำแนะนำแก่ผู้ให้สัมภาษณ์
  - นำสิ่งที่ได้มาพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ ดิษฐ์พล จันทร์วงษ์  
( ฌบ ดิษฐ์พล จันทร์วงษ์ )  
วันที่ ๓๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ณัฐพล จันทร์วารี ..... ชั้นปี 4  
คณะ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ และศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี

- ๑. รายชื่อวิชา ศึกษาวิจัยชุมชน
- ๒. หัวข้อ การนำสื่อวีดิทัศน์มาใช้ในการสอนในเด็กเล็ก
- ๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ ๒๑/๑๒/๒๕๖๓ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงานศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี
- ๔. ผู้สอน
  - คุณครู
  - คุณสมชาย

- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
  - ได้เรียนรู้กระบวนการนำสื่อวีดิทัศน์มาใช้ในการสอนในเด็กเล็ก ๕-๖ เดือน - 1 ปี และ ๒-๓ ปี
  - ได้ทราบสื่อวีดิทัศน์ที่ควรระวังในการนำมาใช้ในการสอนในเด็กเล็กที่ไม่เหมาะสม และควร
  - ได้ทราบถึงลักษณะของสื่อวีดิทัศน์ที่เหมาะสม และสื่อวีดิทัศน์ที่ควรเสริมในสถานการณ์ของสื่อวีดิทัศน์
  - ได้เรียนรู้สื่อวีดิทัศน์ที่ตนเองสนใจนำมาใช้ในการสอน

- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
  - สามารถนำสื่อวีดิทัศน์มาใช้ในการสอนได้
  - นำสื่อวีดิทัศน์มาใช้ในการสอน
  - นำสื่อวีดิทัศน์มาใช้ในการสอน

- ๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
  - การนำสื่อวีดิทัศน์มาใช้ในการสอน

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ ณัฐพล จันทร์วารี  
( นาย ณัฐพล จันทร์วารี )  
วันที่ ๒๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ณัฐพล จันทร์ทวี ..... ชั้นปี 4  
คณะ คณะศึกษาศาสตร์ สาขา ศึกษาศาสตร์ และ ศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์

- ๑. รายชื่อวิชา ฝึกสอน ฝึกสอน
- ๒. หัวข้อ การให้คำปรึกษา ส่วนศึกษาศาสตร์
- ๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 22/12/2563 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงานฝึกสอน วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์
- ๔. ผู้สอน  
- พี่หนู  
- พี่มณฑ

- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
  - ได้เรียนรู้การปรับบทบาทเป็นโค้ชให้คนที่ผิดเรื่องอาหารกลางวันของเด็ก
  - ได้เรียนรู้การทำสื่อที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัย 1-3 ปี และ 3-6 ปี
  - ได้ให้คำแนะนำให้ศึกษาศาสตร์ ให้คำแนะนำให้คนที่ผิดเรื่องอาหารกลางวัน
  - ได้เรียนรู้ว่าเด็กแต่ละวัย ใสในรักที่ต่างกัน

- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
  - มีผลการทำ 2 ใน 3 ให้สำเร็จมากขึ้น
  - เสริมสร้างทักษะในแง่จิต วิทยา อารมณ์ ให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย
  - ทำหน้าที่แล้วออก ผลการเรียนรู้ของคนที่ผิดเรื่องอาหารกลางวัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ~~ณัฐพล~~ ณัฐพล จันทร์ทวี  
( นาย ณัฐพล จันทร์ทวี )  
วันที่ 22 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย อรุณห์ จันทร์สวัสดิ์ ..... ชั้นปี 4 .....  
คณะ... สาขาวิชา...  
หน่วยงาน/สถาบัน... มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

๑. รายชื่อวิชา... ฝึกงานภาคที่ ๓  
๒. หัวข้อ... สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การออกแบบสวนสาธารณะ  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... ๒๖/12/๒๕๖๓ ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... กลุ่มงานออกแบบสวนสาธารณะและสิ่งก่อสร้าง  
๔. ผู้สอน นาย บรรณรัตน์ จันทร์สวัสดิ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ได้เรียนรู้ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และการออกแบบสวนสาธารณะ สักในกรณีศึกษา
  - ได้ทราบถึงประโยชน์ของ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และประโยชน์ของ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
  - ได้ทราบถึงประโยชน์ของ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในการออกแบบสวนสาธารณะ
  - ได้ทราบถึง การออกแบบสวนสาธารณะ ในชุมชน ของกลุ่มงานสวนสาธารณะ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
- สามารถ ทำ การออกแบบสวนสาธารณะ ในโครงการ ให้ได้ สักในกรณีศึกษา
  - สามารถ ออกแบบ สวนสาธารณะ สัก ในกรณีศึกษา
  - สามารถ ออกแบบสวนสาธารณะ 1 ในโครงการ สักในกรณีศึกษา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ... อรุณห์ จันทร์สวัสดิ์  
( นาย อรุณห์ จันทร์สวัสดิ์ )  
วันที่ ๒๖ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย อรุณ ใจกว้าง ชั้นปี 4  
คณะ ศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาครูและศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานในสถาน  
๒. หัวข้อ Health literacy ในกลุ่ม  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 24/12/2562 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ชุมชนวัด...  
๔. ผู้สอน  
นางสาวเอก...

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ...  
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Health literacy ในกลุ่ม...  
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ...  
- การทำ motivational interviewing ในชุมชน...

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- สามารถทำ motivational interviewing...  
- สามารถ...

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ อรุณ ใจกว้าง  
(นาย อรุณ ใจกว้าง)  
วันที่ 24 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ดิเรกพล จันทร์วงศ์ ชั้นปี 4  
คณะ สาขาวิชา คณะศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

๑. รายชื่อวิชา วิชาจิตวิทยา  
๒. หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการแนะแนว  
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๒๕/๑๒/๖๓ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน วิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ ภาควิชาศึกษาศาสตร์  
๔. ผู้สอน นาย บรรณรัตน์ สารสาร  
นาง ธานี ปิยะมณี

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- ได้เรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการแนะแนว รวมถึงสมรรถนะในการแนะแนว  
- ได้เรียนรู้ การสร้างกิจกรรมด้านแนะแนว เช่น การทำสื่อการเรียนการสอน  
- ได้ทราบถึง การสร้างสื่อการเรียนการสอน สำหรับแนะแนว  
- ได้ทราบถึง กิจกรรมที่นักเรียนในชั้นเรียนสามารถทำได้  
- การทำ motivational interviewing ในกรณีที่นักเรียนมีปัญหา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- ทำกิจกรรมจิตอาสาในโรงเรียน  
- ทำสื่อการเรียนการสอน  
- ทำสื่อการเรียนการสอน  
- ทำสื่อการเรียนการสอน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ ดิเรกพล จันทร์วงศ์  
( นาย ดิเรกพล จันทร์วงศ์ )  
วันที่ ๒๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล เฉิม อรุณกุล จิตรกร ชั้นปี 4  
คณะ ศึกษาศาสตร์  
หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์พัฒนาการศึกษา

๑. รายชื่อวิชา การพัฒนาโครงการ  
๒. หัวข้อ หลักการและขั้นตอนการปฏิบัติงาน  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ ๑๙/๑๑/๖๖ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สำนักงานพัฒนาเขตเมือง

๔. ผู้สอน  
ดร. มณฑาทิพย์ เกตุาน จิตรกร  
นางแพรว คุ้ม อ.สุภาวดี  
นางสาวกมลภา รัชกานันท์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- ได้รู้ขั้นตอนการดำเนินงาน และ ผลลัพธ์ที่ได้ในโครงการ  
- ได้รู้ขั้นตอนการดำเนินงาน ออก ในโครงการ สนอง  
- ทราบถึง ขั้นตอนการดำเนินงาน ที่ควรปฏิบัติ  
- ได้รู้ ทักษะที่ได้ฝึกหัด และ ทักษะที่ควรพัฒนา สำหรับงาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง,  
- ทักษะในการปฏิบัติงาน ที่ตนเองควรพัฒนา  
- สามารถเสนอแนะ ปรับปรุงในหน้าที่ได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ เฉิม อรุณกุล จิตรกร  
( ดร. เฉิม อรุณกุล จิตรกร )  
วันที่ ๑๙ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



**กรมอนามัย**  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวพระพร กิจเกื้อกุล

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓



# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. พรพรรณ กิ่งเกตุ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาโขนนาฏ และ การกัณเฑาะว์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโขนนาฏ ๖ มัธยม.....

๒. หัวข้อ..... การประเมินภาวะโขนนาฏ ในประจำกรรขทำงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 9 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พัฒนา ส่ง ทวี รัช ท่างาน และ สักน ที่ ท่างาน.....

๔. ผู้สอน..... นางจรรณี นพปฎภา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- กลุ่มงาน พัฒนา ส่ง ทวี รัช ท่างาน และ สักน ที่ ท่างาน จะเข้าไปประเมินและวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นเหตุปัจจัย สักน ประ กอบทรม นั้น โดยสังเกตภาวะโขนนาฏ และ พฤติกรรม สักน ที่ พังพัง สักน ที่ รวมตัวกร กางใน สักน ประ กอบทรม
- มีกรณีศึกษากรณี เพื่อสร้างความรู้ในบุคลากร กางใน สักน ประ กอบทรม โดยผู้ประเมินจะได้รับทราบปัญหาโขนนาฏรวมของ คนในองค์กร ก่อนตัดสินใจเลือกประเภท / แนวทาง กิจกรรม อื่นๆ เน้นมา สักน กับ ปัญหา (สกัดจาก 10 packages)
- การแก้ตัวสักน ประ กอบทรม มีทั้งที่สักน ประ กอบทรม ติดต่อกัน และ กลุ่มงาน พัฒนา ส่ง ทวี รัช ท่างาน และ สักน ที่ ท่างาน ติดต่อกัน
- การสรุปทรม ของสักน ประ กอบทรม กรณีใช้หลักที่แจกแจงในเน้นดรรพ์ เพื่อเน้น เน้น เน้น ได้ชัดเจนมากขึ้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกวิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถาม ออกมาเป็น ทรม รวม ๖๖ สักน ประ กอบทรม นั้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

- ระยะเวลาที่ได้เข้ามาเรียนรู้ในกลุ่มงาน พัฒนา ส่ง ทวี รัช ท่างาน และ สักน ที่ ท่างาน นั้นยัง ได้รู้แบบ บรรยาย ก้าวๆ ไม่ได้เห็นพื้นที่ หรือรูปแบบกร ท่างานจริง หากมีเวลาอีกครั้ง อาจจะไปสังเกตการณ์ และ เก็บข้อมูลภายใน สักน ประ กอบทรมจริง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พรพรรณ กิ่งเกตุ.....  
(..... น.ส. พรพรรณ กิ่งเกตุ.....)  
วันที่..... 9..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. .... 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นางสาวพรรษา กิ่งก้อยกุล..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สโมสรศึกษาศาสตร์..... สาขาโภชนาการและกรมกันงตอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... กิจกรรม ทักษะ และ การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พัฒนาสู่รพ. รัชทำงานและ สถานที่ทำงาน.....

๔. ผู้สอน..... นายกรรณ อนุ..... สำงศร์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

• โดยปกติ ผู้ชายควรได้รับพลังงาน 2000 kcal/วัน และผู้หญิง 1600 kcal/วัน

• เราสามารถคำนวณพลังงานที่ควรได้รับของแต่ละบุคคลจากสูตร  $BMR \times activity\ factor$

• หลักการในการออกกำลังกายคือ FITT

F (Frequency) - การออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ (ในผู้สูงอายุ), 5-7 วัน/สัปดาห์ (เพื่อลดน้ำหนัก)

I (Intensity) - โปรแกรมออกกำลังกายเช่น เดิน ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ

T (Time) - การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน หรือรวม 150 นาที/สัปดาห์

T (Type) - โปรแกรมออกกำลังกายเช่น Cardio, weight training และ การฝึกความแข็งแรง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- ออกกำลังกายให้ถูกหลัก FITT

- รับประทานอาหารและออกกำลังกายให้พอดี กับ ตามต้องการพลังงานของตนเอง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- ออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการ

- ออกกำลังกายให้ถูกวิธี

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นางสาวพรรษา กิ่งก้อยกุล.....

(..... นางสาว พรรษา กิ่งก้อยกุล.....)

วันที่..... 14..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. พระพร กิจเกื้อกุล..... ชั้นปี..... 4.....  
คณะ..... สังคมศาสตร์ สาขาโภชนาการ และ การกินอาหาร.....  
หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ภาควิชาโภชนาการชุมชน.....  
๒. หัวข้อ..... การสื่อสาร เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในสังคม, Motivational Interviewing (MI)  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 15 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... พี่ตมเราส่งมา รับทำงานและ สอนที่ทำงาน.....  
๔. ผู้สอน.....

• ทวีระ นิตย ชุสน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....  
• กรณีศึกษา ส่งเสริมสร้างสองทอ เมื่อฉันผู้รับสาร เจริญใจ และ ทักษะออกด้วยตัวเองได้  
• แนวใจหลักของ MI คือ Collaboration, Evocation, Autonomy  
• กระบวนการของ MI คือ  
1. Engagement : ให้ความสนใจ / รับฟัง เมื่อฉันผู้รับสาร เป็นพวกเดียวกัน และเปิดใจฟังคำแนะนำของเรา  
2. Find out motivation : ค้นหาแรงจูงใจของอีกฝ่าย โดยถามตาม 9 ขั้นตอนของตัวเรา  
3. Strengthen motivation : ใช้โน้มน้าวใจดี / ผลลัพธ์ของการปรับปรุงพฤติกรรม  
4. Advice with menus : 9 ขั้นตอนนำในใจที่เราเลือก 9 ขั้นตอนตัดสินใจ  
5. Making a solid plan : ทบทวนตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราจะช่วยตัวเองที่ทำได้จริง จัดงาน เปรียบเทียบวิธีที่เรารอเรา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....  
• นำ MI มาประยุกต์ใช้ในกรณีศึกษาในต่างประเทศบ้าง  
• พยายามเข้าใจ ผู้ป่วย ในมุมมองของเรา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....  
.....  
.....  
.....

๘. สรุปผลโดย.....  
ลงชื่อ..... พระพร กิจเกื้อกุล.....  
(..... นางสาวพระพร กิจเกื้อกุล.....)  
วันที่..... 15..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... 2563.....



## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นางสาว นรพร กิ่งก้อย..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สุนทรศาสตร์..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงาน โภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ANC Clinic.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ANC Clinic.....

๔. ผู้สอน.....

นางสาวรัชดา..... สำขวัญอรุณ.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การคำนวณอายุครรภ์ ทอ ไม่ป่องหน้าโปรแกรม excel
- มีเครื่องมือนว Lab ทอ ผู้ป่องลงในสมุดรวบรวมทุกตัว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- จัดเตรียมข้อมูลป่อง หน้า Lab และตัวเงินอย่างไร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นรพร กิ่งก้อย.....

(..... นางสาว นรพร กิ่งก้อย.....)

วันที่..... 17 เดือน ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.พรรษา กิ่งก้องกุล..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาโภชนาการและสาธารณสุข.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ANC Clinic.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 18 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ANC Clinic.....

๔. ผู้สอน  
..... พ.น. นิษฐา อภัยรัตน์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การดูแลตัวอ่อนในแต่ละไตรมาสของดุษณี, น้ำหนักที่ควรจะมี, อากาศในแต่ละไตรมาส
- การเพิ่มพลังงานและสารอาหารในนมดื่มน้ำในไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ควรจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น  $\leq 1.5$  kg/เดือน
- ดุษณีควรได้รับพลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้นวันละ 350 kcal ในไตรมาสที่ 3 ควรน้ำหนักเพิ่ม  $\leq 2$  kg/เดือน
- การคุมอาหารในดุษณีที่เป็น GDM

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- การให้คำแนะนำแก่คุณแม่ตั้งครรภ์
- การให้คำแนะนำคุณแม่ที่เป็น GDM

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พรรษา กิ่งก้องกุล.....

(..... น.ส.พรรษา กิ่งก้องกุล.....)

วันที่..... 18 เดือน ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นวสารพร กิ่งก่อกุล..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันทรศาศรัย..... สาขาโภชนาการ MS/ค/พรกันนถตาพร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... ข้าราชการกรมตำรวจ.....

๑. รายชื่อวิชา..... ธรณีวิทยา.....

๒. หัวข้อ..... ANC Clinic.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ANC Clinic.....

๔. ผู้สอน

- นางฉันทนา อ่อนสมจิตร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การป้องกันโรคโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ การรับประทานด่าง เติร์อิน เนื้อแดง ผักใบเขียว ไข่แดง นม

โดยรับประทานอย่างน้อย 4-5 วัน/สัปดาห์ ควบคู่ไปกับการ 2 ซองกินเช้า

- น้ำรับประทานธาตุเหล็กพร้อมนม / แคลเซียม การรับประทานพร้อมวิตามินซี

- ในเด็กที่มีเป็น GDM ตั้งครรภ์ควรระวังน้ำตาลเป็นพิษ เพราะน้ำตาลสูงมาก ๆ ส่วนอินที่หัวได้

- ควรระวังเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตัวเอง เป็นแม่ให้นม ดื่มน้ำที่มาก ๆ กินผัก และดื่มน้ำอุ่นบ่อย ๆ หรือดองดอง

ทราบวิธีดูแลสุขภาพตัวเอง ไม่ใช่แค่แม่คนเดียว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ควรแจ้งแพทย์เจ้าของไข้ในกรณี เพื่อในทางอ้อมป้องกันพฤติกรรม

- การป้องกันโรคโลหิตจาง / GDM ในหญิงตั้งครรภ์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พรพรรณ กิ่งก่อกุล.....

(..... นวสารพร กิ่งก่อกุล.....)

วันที่..... 21..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นวสภ นรพร..... กิ่งก้อย..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สุนทรศาสตร์..... สาขาสังคมศาสตร์และศึกษาศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... คณะศึกษาศาสตร์.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ANC Clinic.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๓..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ANC Clinic.....

๔. ผู้สอน.....  
.....  
.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- down's syndrome เป็นโรคพันธุกรรมที่มีโครโมโซมคู่ที่ 21 เกินมา 1 แท่ง โดยเด็กจะมีอาการดังนี้คือ เตี้ย ตาตั้งขึ้น หน้าแบน ลิ้นยื่น ตีระเส็ก ตอสั้น เป็นต้น ซึ่งเด็กจะมีพัฒนาการช้า และสติปัญญาบกพร่องทุกคน
- นกหนุ่มตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 35 ปีนี้ปี ลูกจะมีความเสี่ยงในการเป็น down's syndrome สูงมาก
- สามารถตรวจสอบว่าลูกเป็น down's syndrome หรือไม่ผ่านการตรวจ ultrasound เพื่อวัดความหนาของกระดูกหน้าท้อง บริเวณต้นคอทารก , การเจาะเลือดในครรภ์ตรวจสารชีวเคมีต่าง ๆ , หรือตรวจเลือดในครรภ์เพื่อวิเคราะห์ DNA ทารก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ระวังในกรณีการตรวจสัปดาห์ที่ 35 เพื่อประเมินความเสี่ยงที่ลูกจะเป็น down's syndrome .
- ทักษะการประเมินโรค down's syndrome ในเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ส่งออกให้นักศึกษาฝึกงาน ๖๐ จนถึง 12.00 แล้วค่อยออกไปฝึก แต่ฝึกกลับออกไปฝึกก่อนตั้งแต่วันที่ ๑๑.20 เลขไม่แน่ใจอะไรเรื่องงวด ๆ ของที่นี้คืออะไร
- วันหนึ่งวัน ไม่ได้ทำได้ทำอะไรนอกจากคิดการ COVID-19. หากมีกิจกรรม / แนะนำแนวทวงจาก พี่ ๆ ลงจะดีที่นี้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นรพร..... กิ่งก้อย.....  
(..... นวสภ นรพร..... กิ่งก้อย.....)  
วันที่..... ๒๒..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. ๒๕๖๓.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นางสาวพรพร กิจก้องกุล..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์..... สาขาโภชนาการและโภชนาการเด็ก

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... well child clinic

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... well child clinic

๔. ผู้สอน

..... นางวណทาทิพย์ เนตุนวิเศษ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การตรวจคัดกรองทารกอายุ 3 ปี จะให้เน้นสำรวจทักษะต่างๆ เช่น ทารกสามารถทำแบบที่บอก, ทักษะการจำ กิจกรรมที่ตรงทำ จึงกลุ่มสำรวจ, วาดรูปวงกลมในหนังสือในตัวเอง ฝึกการขับ อุ้มกอล์ฟ, ต่อจิ๊กซอว์, ซึ้นกระดาษทำสิ่งๆ
- ฝึกการตรวจ, รั้ง-โซ่เด็กของค เป็นต้น
- ใช้คู่มือ DSPM 94 ฉบับใหม่ หลักรับพัฒนา พัฒนาการของเด็ก
- การคัดกรองที่อายุ 3 ขวบเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ทำความเข้าใจเรื่องพัฒนาการของเด็ก และนำมาสอนที่ในมาพร้อมกับช่วย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พรพร กิจก้องกุล

(..... นางสาวพรพร กิจก้องกุล.....)

วันที่..... 23 เดือน ธันวาคม..... พ.ศ. 2563

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.พรพร กิ่งก้อย..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาสาธารณสุขศาสตร์ กำนันชานน

หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... รมฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... well child clinic

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... well child clinic

๔. ผู้สอน

..... นงนุช สีสอน ไททอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ใ้ไฮเงิน case เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า ต้องพ่อแม่ให้ดูหน้าจอ: น้องจะไม่ค่อยจดจ่อกับคุณ  
จ: alert มาก อยู่นิ่งไม่ค่อยดิ้นรนๆ และ ทักขบ ครพุดก่อนข้าวข้าวที่ควรจะเป็น
- ตรวจสอบพัฒนาการจอเด็กแต่ละอายุ จะแตกต่างกัน
- พ่อแม่ควรกระตุ้นพัฒนาการของลูกผ่านการใช้เวลาร่วมกัน ไม่ควรให้ลูกใช้เวลากับหน้าจอ
- Flow ตรวจสอบพัฒนาการ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- รมฝึกพัฒนาการของลูกด้วยตัวเอง
- ฝึกถาม สนใจกับเด็ก ไม่ปล่อยให้ดูทีวีกับหน้าจอ
- สนใจกับเด็กด้วยใจจริง และ มีวิธีกระตุ้นตามสนใจของน้อง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นงนุช กิ่งก้อย

(..... นงนุชพรพร กิ่งก้อย.....)

วันที่..... 24 เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นวสวพรพร กิ่งทอง..... ชั้นปี..... 4  
คณะ..... ศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการและ ศึกษานอกตำรา.....  
หน่วยงาน/สถาบัน..... ศึกษานิเทศก์ มทล

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโครงการชุมชน  
๒. หัวข้อ..... well child clinic  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 25 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... well child clinic  
๔. ผู้สอน

นางนพาทพงษ์ นนทรักษ์

## ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้ศึกษากรณีศึกษา นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม ( นวัตกรรม ) ก่อนนำมาทำใน กิจการ นวัตกรรม และ นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม
- การแนะนำสื่อ นวัตกรรม ไปปลุกปั้น นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม และเพิ่ม นวัตกรรม นวัตกรรม
- การสอน นวัตกรรม / นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม
- การสร้าง motivation ในงาน well-child ของ ใจใจ นวัตกรรม BA - BI ( Brief Advice - Brief Intervention)

## ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ฝึกหัด : การสอน : การสอน นวัตกรรม นวัตกรรม
- การสอน motivation นวัตกรรม

## ๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

สอนที่ ได้ถูก และ ใจใจ นวัตกรรม นวัตกรรม นวัตกรรม

## ๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... น.ส. นวสวพรพร กิ่งทอง.....  
(..... น.ส. นวสวพรพร กิ่งทอง.....)  
วันที่..... 25..... เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ..... 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นางสาว พรพรรณ กิ่งเกื้อกุล..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขารัฐศาสตร์..... สาขาโภชนาการและโภชนาการ.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... อนามัยโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... NEM - child clinic.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... NEM - child clinic.....

๔. ผู้สอน.....

นาง กนกวรรณ กิ่งเกื้อกุล

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้ case น้องหนู 8 เดือน ที่คุณแม่กังวลในรับประทาน อาหารปั่น และจัดนม คุณแม่ป้อน เพราะไม่ยอมกินนมขวดและหลอด  
กินนมแม่วันละ 20-24 oz. และไม่กินน้ำอื่นในอาหารเลย
- 9 in intervention โดยแนะนำในแม่ลดอาหารจนจบ 9 นี้เองจับอาหารปั่น เลือกรสชาติก็เป็นการฝึกพัฒนาการ  
9 นี้จึงรับประทานนมมากขึ้น จนถึง 32 oz. และกินน้ำอื่นในอาหารอีก 0.5 ช้อน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- วิจารณ์บทเรียน และ บทบาทโค้ช

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พรพรรณ กิ่งเกื้อกุล.....

(..... น.ส. พรพรรณ กิ่งเกื้อกุล.....)

วันที่..... 28 เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ..... 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นางสาวนงพร..... กิจก้องกุล..... ชั้นปี..... 4.....  
คณะ..... สาขาวิชา..... สาขาวิชานิติศาสตร์.....  
หน่วยงาน/สถาบัน..... มหาวิทยาลัยมหิดล.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน โภชนาการชุมชน.....  
๒. หัวข้อ..... ปัจจัยนิเวศ.....  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... -.....

๔. ผู้สอน.....  
• นายแพทย์เกษม..... แพทย์สาธารณสุข.....  
• นางสาวกมลพร..... โภชนาการ.....  
• นายแพทย์กมล..... แพทย์สาธารณสุข.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....  
• ในกรณีงาน ของเราได้สอนทำอาหาร ให้กับกลุ่มเป้าหมายที่เราตัวไว้ เช่น การทำอาหารสำหรับเด็ก ก็ควรจะอร่อย  
ร่วมกับพ่อแม่ของเด็ก โดยให้วัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกัน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมที่สุด  
• ในกรณีทำสื่อ ควรเป็น keyword ที่ทำในคนอ่าน และ จึงใจความสำคัญได้ครบ  
• ในกรณีสื่อควรได้ทดสอบใจกับกลุ่มเป้าหมาย และ ปรับปรุงไปเรื่อยๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....  
• คิดค้นการทำสื่อใหม่ ๆ ได้จริงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น  
• ทดลองทำสื่อตรงกลุ่มเป้าหมาย เพื่อใช้รับทราบ ถึงข้อจำกัด และปรับปรุงตัวเองสื่อของเรา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....  
.....  
.....  
.....  
.....

๘. สรุปผลโดย.....  
ลงชื่อ..... นงพร..... กิจก้องกุล.....  
(..... น.ส. นงพร..... กิจก้องกุล.....)  
วันที่..... 29..... เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ..... 2563.....



**กรมอนามัย**  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวลลิตา ดาวสุวรรณศรี

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นส. ลลิตา อารสวรรณศรี ..... ชั้นปี... 4

คณะ... สหวิทยาลัยอ่าวไทย

หน่วยงาน/สถาบัน... จิวเวลรี่วิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกปฏิบัติงาน โภชนาชุมชน

๒. หัวข้อ... ปฐมวัยเด็ก

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... ๕ ธ.ค. ๖๓ ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน

- 1. นางสม. เกศมา โสคนำชัยศิริ
- 2. นางอรุณรัตน์ เกตุทอง
- 3. นางสม. น. ทาทิพงษ์ ๒๓๓๖๖๖
- 4. นางจวิฬา ฤกษ์ปัญญา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- 1. ได้รู้ ระเบียบการฝึกปฏิบัติงาน ของ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ว่าหน้าที่ บทบาทของเรา คืออะไร จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ควรปรับตัวอย่างไร เมื่อมาฝึกงาน
- 2. ได้เรียนรู้ บทบาท หน้าที่ และ ขอบเขต ของงานทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ พนักงานต้อนรับ พนักงานจัดอาหาร และเด็กปฐมวัย และพนักงานโภชนาการ ในสถานประกอบการ
- 3. ได้เห็น ภาพรวมขององค์กร และได้รู้ เป้าหมาย ขององค์กร
- 4. ได้เห็น ความสำคัญ ของ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ที่มีต่อสังคม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- จะนำคำแนะนำว่า ไม่จะเป็น การพูดจา หรือการปฏิบัติงาน มาปรับปรุง เปลี่ยนเพื่อให้ปรับตัว ในการฝึกงานที่ใหม่ ได้
- เนื่องจากมีเวลาฝึกที่น้อย เราที่ฝึกสิ่งทีละ ในวัยหรือมากมาย ก็จะพยายามสังเกตตัวเอง ใ้ใจ ได้มากทีละที จะไม่ทำตัวเป็นหน้าตาแก่

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- อยากให้ มีสิ่ง โรงอาหาร เป็น ของ ตัวเอง ซึ่งถือเป็น facility อย่างหนึ่ง ในของคนในองค์กร
- ถ้ามี โถงสุขและไม่มี ทั่อะไร อย่าง ใ้มี ระเบียบ เวลา ในการฝึกภาคทฤษฎี รวมถึง ใ้มี ใ้เราที่จะ ได้ จาก ที่ ใ้ จะ ได้ มาก ขึ้น ตัว
- และ ใ้มี locker ตัวใ้เอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ลลิตา อารสวรรณศรี  
 (... ลลิตา อารสวรรณศรี ...)  
 วันที่ ๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พล. ลลิตา ดาวสุวรรณศรี..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการแพทย์นานาชาติ.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงาน โสตศอนาการ ชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๘.๓๐-16.00 น., 9/12/๒3 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกทันตกรรม รพ. และ.....

๔. ผู้สอน..... นวัตกรรมบริการสุขภาพ เด็กดี.....

สิงห์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เรียนรู้ การ consult และ การ ใน ความรู้ พ่อแม่ ใน การ ดู ผล ดูก

- เรียนรู้ การ สังเกต และ วิเคราะห์ พัฒนาการ ของ เด็ก

- เรียนรู้ การ ใน กำกับ ด้าน โสตศอนาการ เด็ก ปกติ ของ

- ฝึกได้ ทักษะ ใน การ วัด anthropometry ใน เด็ก เช่น การ วัด ความยาว การ วัด ครอบ นิ้ว

การ วัด ส่วน สูง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

จะนำ ทักษะ ในการ สังเกต พัฒนาการ เด็ก ไป ปรับ ใช้ ในอนาคต เพื่อ ที่จะ ได้ ใน คำแนะนำ

ด้าน โสตศอนาการ ที่ เหมาะ สม มาก ขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

เนื่อง จาก การ consult ควร ทำ ใน ห้อง ที่มี ผนัง สีอ่อน เป็น ส่วน ตัว ออก ใน มีการ กั้นห้อง

ใน มี ดิจิต

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ลลิตา ดาวสุวรรณศรี.....

(..... ลลิตา ดาวสุวรรณศรี.....)

วันที่..... 9 เดือน ธันวาคม..... พ.ศ. 25๖3.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นส. ลลิตา ตาวสุวรรณศรี ..... ชั้นปี..... 4 .....

คณะ..... สถาบันศาสนศึกษา.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน โภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. 14/12/๕๖..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกโภชนาการชุมชนและหน่วยการรวม

๔. ผู้สอน.....  
..... บริการสุขภาพเด็กดี.....

..... อาจารย์เอก ไชยถาวร.....

..... นางกษมวรรณ กิ่งงามสว่าง.....

..... พวสมณศาฑ์พงษ์ เพ็ญตาหงษ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เรียนรู้การ consult เด็กที่สวนซอมรี่ ๐๙ พิพิธภัณฑ์.....

- เรียนรู้คัสดี TEDA AI และ DSPM.....

- เรียนรู้การสื่อสารกับเด็ก ในเด็กโตได้ใจ ทั้งะ บลช/คย กับบรฯ.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

จะนำทักษะ การสื่อสารกับเด็ก ไปใช้ใน การ consult ด้านโภชนาการ ในเด็ก.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ลลิตา ตาวสุวรรณศรี.....

(..... ลลิตา ตาวสุวรรณศรี.....)

วันที่ 14 เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ลลิตา ทาสวรรณศรี ..... ชั้นปี 4

คณะ..... สหศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๘.๓๐ - 16.0๐ น. 15/12/๖3 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพชุมชนและนวัตกรรมการ

๔. ผู้สอน..... นางชนกชฎาพรหม ..... อดีตรองคณบดี  
..... บริษัทสุขภาพเด็กดี

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้ความรู้ และ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ HL
- ได้เรียนรู้ แนวทาง ทั้ง ๓ นำความรู้ ไปสู่คนภายนอก โดยให้หลัก HL
- ได้เรียนรู้ การถามคำถาม Ask me three

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

จะนำ หลัก HL ไปใช้ในการ consult อ่านโภชนาการในอนาคต เพื่อให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมอย่างจริงจัง รวมถึงใช้ Ask me three ในการถามหาความคิดเห็น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ลลิตา ทาสวรรณศรี  
(..... ลลิตา ทาสวรรณศรี.....)

วันที่..... 15..... เดือน ธันวาคม พ.ศ. 25๖3

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นส. คณิตา ตาวสุวรรณศรี..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาวิศวกรรม.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการช่าง มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน วิศวกรรมช่างยนต์.....

๒. หัวข้อ..... การประเมินผลการทำงาน ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 16/12/63 9.00-16.00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร งานช่าง ๒๕%

๔. ผู้สอน..... สถานะที่ทำงาน.....

..... อาจารย์ ช่างป้อน.....

..... นาง อรุณี อรุณ.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ได้เรียนรู้การประเมินผลการทำงาน ฝึกงาน.....

- ได้เรียนรู้การสรุปผลการทำงาน ฝึกงาน.....

- ได้เรียนรู้การประเมินผลการทำงาน ฝึกงาน.....

- ได้เรียนรู้การประเมินผลการทำงาน ฝึกงาน.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....  
..... จะนำทักษะในการประเมินผลการทำงาน ฝึกงาน ไปใช้ในงาน วิศวกรรมช่างยนต์ ในอนาคต.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาบุคลากร.....  
..... ขาดสื่อการเรียนการสอน.....  
..... ขาดสื่อการเรียนการสอน.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... คณิตา ตาวสุวรรณศรี.....

(..... คณิตา ตาวสุวรรณศรี.....)

วันที่..... 16 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล พล.ลลิตา อารักษ์วรรณศรี ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ กิจกรรมทางกาย และ ออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 17/12/๒3 8.50 - 16.00 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน พัฒนาสุขภาพะวัยทำงาน และ สถานที่ทำงาน

๔. ผู้สอน  
นางอรอรุมา ไสยคำ

นางกรรณรัตน์ สิวสาร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้รับรู้ผลกระทบการทำงานในกลุ่มงาน พัฒนาสุขภาพะวัยทำงาน และ สถานที่ทำงาน

- ได้รับรู้ การทดสอบ สัมผัสสภาพทางกาย

- ได้รับรู้ ปัญหาของ การออกกำลังกาย

- ได้รับรู้ การเห็น คำแนะนำ การออกกำลังกาย โดยใช้หลักการ FITT

- ได้รับรู้ แนวทางการลดน้ำหนัก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

จะนำความรู้ ด้านการ ออกกำลังกาย ไป แนะนำ ถ้า ผู้ป่วยที่ ต้อง การ ลด น้ำหนัก ร่วมกับ ควบคุม

อาหารใน อนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ลลิตา อารักษ์วรรณศรี

(ลลิตา อารักษ์วรรณศรี)

วันที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 25๖๖

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นส. ลลิตา ตาวสุวรรณศรี ..... ชั้นปี..... 4 .....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงาน โภชนาการ สุขชน.....

๒. หัวข้อ..... กิจกรรมทางกาย และ การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 18/12/๖๖ ๙.๓๐ - 1๖.00..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพระดับทำงาน และ.....

๔. ผู้สอน..... สถานะที่ทำงาน.....

นางกรรณ ๑๓๖ ลลิตา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Motivation interviewing (MI)

- ได้เรียนรู้ ความสำคัญ และ ขั้นตอนของ MI

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Brief advice (BA) หรือการให้คำแนะนำ หน้าพบต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

จะนำแนวปฏิบัติของ motivation interviewing และ BA ไปใช้เป็นที่ปรึกษา

การ consult ผู้ป่วยในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ลลิตา ตาวสุวรรณศรี.....

(..... ลลิตา ตาวสุวรรณศรี.....)

วันที่..... 19 เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... ๒5๖๖.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นศ. ลลิตา อารสวรรณศรี ..... ชั้นปี 4

คณะ สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโครงการสหสาขา

๒. หัวข้อ เทคนิคการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยกระบวนการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓. ระยะเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 21/12/63 9.00 - 16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน

๔. ผู้สอน นางวิระจิตร ชูสีน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- Brief intervention คือ กระบวนการสร้างแรงจูงใจที่เหมาะสมกับคนที่ยังมีแรงจูงใจอยู่บ้าง โดยจะเน้นการสร้างความตระหนัก ประเมินปัญหา ความรู้ และแรงจูงใจ

- กระบวนการของ Brief Intervention
- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. สร้างสัมพันธภาพ       | 4. จัดการบรรเทา  |
| 2. ประเมินแรงจูงใจ       | 5. กำหนดเป้าหมาย |
| 3. ถามเพื่อสร้างแรงจูงใจ | 6. ใ้กำลังใจ     |

- ระบุ stage of change

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
จะได้ stage of change ในการประเมินล่วงหน้าก่อนการให้คำปรึกษา เพื่อให้ได้แก่ผู้ดูแล  
และให้คำแนะนำแก่คนไข้ได้ตรงจุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ลลิตา อารสวรรณศรี  
( ลลิตา อารสวรรณศรี )

วันที่ 21 เดือน ธ.ค. พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นส. ลลิตา ทาวสุวรรณศรี ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงาน โภชนาการ สุขภาพ

๒. หัวข้อ การสื่อสาร เพื่อสร้าง ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ ๒ ธค ๖๓ ๙.๓๐ - 16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงาน พิธสงหา สุขภาวะวัยทำงาน ๒๕๖๓

๔. ผู้สอน นางสาวรัชชัชฎา สุรัตน์ สถานศึกษา

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

The five basic principles : Miller และ Aube (1997)

องค์ประกอบที่จำเป็นในการนำคำปรึกษา (EDARS)

- 1. Express empathy
- 2. Develop discrepancy
- 3. Avoid argumentation
- 4. Roll with resistance
- 5. support self - efficacy

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

ถ้า EDARS ไปประยุกต์ใช้ ในการ consult ให้ออก

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ลลิตา ทาวสุวรรณศรี

( ลลิตา ทาวสุวรรณศรี )

วันที่ ๒๕ เดือน ธค พ.ศ. ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นส. ลลิตา อารสุวรรณศรี ..... ชั้นปี 4

คณะ สสจ. เวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโภชนาการ สุขศึกษา

๒. หัวข้อ ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 25/12/63 9.30 - 16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงาน คลินิกทันตกรรม และ

๔. ผู้สอน นพ. อารมย์ วัชรวิภาส

นางอรุณรัตน์ ภาณุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- เรียนรู้เกณฑ์การรับฝากครรภ์ เช่น ไข้ต้องมาด้วย อาจพบไม่เกิน 40 ปี
- เรียนรู้ key message คือ ต้องรู้ว่าตั้งครรภ์ได้ ๒๐% แล้ว เมื่อไม่ดูแลตัวเองได้เพิ่มความเสี่ยงต่อการคลอดปกติ ต้องรู้ว่าควรทำอะไร
- เรียนรู้การวินิจฉัยลูกดิ้น
- เรียนรู้การตรวจดูความผิดปกติของทารกในครรภ์ โดยการตรวจ ultrasound
- เรียนรู้การคำนวณอายุครรภ์ โดยคำนวณจาก LMP (last menstruation period)
- เรียนรู้การซักประวัติ คนไข้ แบบละเอียด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ใช้เทคนิคในการซักประวัติ ในการสื่อสาร กับไข้ ให้เข้าใจง่าย ไม่ใส่ศัพท์ ที่ยาก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ลลิตา อารสุวรรณศรี  
 ( ลลิตา อารสุวรรณศรี )  
 วันที่ 25 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นส. ดลิตา ตาสวรรค์... ชั้นปี... 4

คณะ... สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... อำนวยการสหเวชศาสตร์

๑. รายชื่อวิชา... ฝึกงาน โสตศอนาสิกการชุมชน

๒. หัวข้อ... ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 24 ธ.ค. 2563... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... กลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพและหน่วยการ

๔. ผู้สอน... บริการสุขภาพสัตว์

นางอรุณรัตน์ เกตุทอง

นพ. กวีศักดิ์ ตั้งสิทธิ์

นาง ฉันทนา อ่อนสอาด

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้รับความรู้ด้านการช่วยการหายใจ

- ได้รับความรู้การตรวจ NST (Non stress test)

- ได้รับความรู้การตรวจ VIA และ Drop tone

- ได้รับความรู้การประเมินชีพจรและชีพจร

- ได้รับความรู้การ consult ผู้ป่วยตั้งครรภ์ที่ผิดปกติ

- ได้รับความรู้การ ultrasound หรือ plan มดลูก, ดูตำแหน่งรก และตรวจสุขภาพเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

นำเทคนิคที่ได้เรียนรู้จาก Mr. consult ผู้ป่วยไปใช้ในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

อยากให้บุคลากรเรื่อง MRI มีคุณภาพสูงจากของเจ้าหน้าที่

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ดลิตา ตาสวรรค์

(... ดลิตา ตาสวรรค์ ...)

วันที่... 24... เดือน... ธ.ค. ... พ.ศ. ... 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางลลิตา อภิสวรรค์ ..... ชั้นปี 4

คณะ... สหศาสตร์ศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... ฝึกงาน โภชนาการ สุขภาพ

๒. หัวข้อ... ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 25/12/63 9.30 - 16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงานคลินิกโภชนาการแบบ และ หน้าที่กรรม

๔. ผู้สอน ..... บริการสุขภาพสัตว์

นางอรอนงค์ เกตุทอง

นพ. กิจชัย ผู้ยี่สิบสี่

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ฝึกงานในบริการตรวจภายใน
- ฝึกงานการตั้งประวัติคนไข้ และการให้คำปรึกษา และ ความเข้าใจแก่ผู้ป่วยที่มาปรึกษาคนก่อน
- ฝึกงานการ consult ผู้ป่วย GDM ในการให้คำแนะนำด้านอาหาร

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- จะนำ skill ด้านการ consult ที่ได้ ไปใช้พัฒนาตนเองในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ลลิตา อภิสวรรค์  
(..... ลลิตา อภิสวรรค์.....)

วันที่ 25 เดือน ธ.ค. พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นส. ลลิตา ตาวสุวรรณ คนศรี ..... ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 29 ธค 2563 9.00 - 16.00 น. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพชุมชนวัดท่ากระดาน

๔. ผู้สอน บริษัทสุขภาพสัตว์

นพ. กิ่งชัย ดันมีศรีสุข

พญ. พิชายา อยู่ศักดิ์

นาย วิชาญ ๐๐๖๘๘ จิตร์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ฝึกเรียนรู้ขั้นตอน การตรวจ NST และ การกระแทกไข่ ฝึกตรวจรกในครรภ์ด้วย

- ฝึกเรียนรู้การ consult กลุ่ม ใน การ ไข ความรู้เรื่อง อาการผิดปกติ ต่างๆ ใน นรีเวช ต่างครรภ์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

ฝึกทักษะ ใน การ consult แบบ กลุ่ม ไปให้ ในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

อยากให้เพิ่ม ค.ศ. ที่ ๓ ทุกคน ที่คอยสอนงาน พวกหนู ถ้าหากพวกหนู ทำอะไรผิดไป โดยไม่รู้ตัว

ก็ควรจะมีคนชี้แนะ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ลลิตา ตาวสุวรรณ คนศรี

(..... ลลิตา ตาวสุวรรณ คนศรี)

วันที่ 29 เดือน ธค..... พ.ศ. 2563





**กรมอนามัย**  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

## รายงานการฝึกงาน

นางสาววิรินทร์ ท้าวธงไชย

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวศิริมา ท้าวธวัช ..... ชั้นปีที่ 4 .....

คณะ... สัตวศาสตร์ .....

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....

๑. รายชื่อวิชา... โภชนาการสัตว์ .....

๒. หัวข้อ... การปฐมพยาบาล .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 8 ธ.ค. 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... ห้องประชุม 706 .....

๔. ผู้สอน  
- น.ส. เกตุรา ไธสงชัยศิริ - นางจรรย์ ชดช้อย

- นางดวงจันทร์ เกตุทอง

- รองศาสตราจารย์ เตชานันท์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- ระดมความคิดปฏิบัติงานในแต่ละรายงาน

- บทบาทและหน้าที่ของนักสัตวศาสตร์ภายในองค์กร

- โภชนาการที่เหมาะสมในสัตว์ต่างๆ เช่น สุนัข ตั๊กแตน ด้วงมด ปลวก หนูทดลอง

- บทบาทงานในงานโภชนาการในสถานประกอบการ

- ขั้นตอนโภชนาการในสัตว์ต่างๆ เช่น เทคนิคในระหว่างตั้งครรภ์, ภาวะน้ำหนักเกิน/ขาดเกิน

- เรียนรู้หลักการ V Shape สุนัข, หนู, ตั๊กแตน, ปลวก, หนูทดลอง, หนูทดลอง, หนูทดลอง, หนูทดลอง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- ต้องเตรียมความพร้อมและเตรียมใจให้ครบถ้วนก่อนปฏิบัติงานในแต่ละรายงาน

- สังเกต วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน

- ฝึกฝนการทำสื่อประกอบการสอน เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย

- ฝึกทำสื่อสื่อการเรียนรู้ให้ครบถ้วนเข้าใจง่าย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
- เพิ่มเงินเดือนให้กับนักสัตวศาสตร์

- ควรมีโรงอาหารภายในองค์กร

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ศิริมา ท้าวธวัช .....

(ศิริมา ท้าวธวัช)

วันที่ 8 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563 .....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวกวีรินทร์ จักรพงษ์.....ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน สำนักส่งเสริมสหกิจศึกษา.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานภาคเรียนที่ ๒

๒. หัวข้อ..... การฝึกปฏิบัติงานในคลินิกเด็กดี.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๙ ธ.ค. ๖๓..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ด.คลินิก มีตม.สุราษฎร์ธานี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

๔. ผู้สอน..... กิ่งก้าน.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาเด็ก
- ด.คลินิกเด็กดี จะดูแลเรื่องที่มีผลกระทบเด็กตามช่วงวัย
- เมื่อตรวจพบในเด็กหรือเด็กที่กำลังทำไว้ โดยได้รับความยินยอมอย่างน้องวันละ ๒ ชม
- การปรับสิ่งแวดล้อมที่กระทบเด็กในสัปดาห์แรก 15-30 วัน
- เด็กในเทศละส่วนวัย จะมีอาการแสดงที่ออกมาให้เห็น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิสัยของเด็กในแต่ละส่วนวัยให้มากขึ้น
- ศึกษาเกี่ยวกับโรคจิตเวชที่เด็กในเทศละส่วนวัยให้ละเอียดยิ่งขึ้น
- ศึกษาเกี่ยวกับจิตเวชของเด็กในแต่ละส่วนวัย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- เจ้าหน้าที่ที่คอยดูแลเด็กสามารถจัดชุดดูแลได้ไม่เพียงพอ
- ดำเนินการช่วยเหลือเด็กในเทศละส่วนวัย เลื่อนขั้นปกครองได้ไม่เพียงพอ

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กวีรินทร์ จักรพงษ์.....  
 (..... กวีรินทร์ จักรพงษ์.....)  
 วันที่..... ๙..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. ๒๕๖๓.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ทศพร วังวิทย์ กัทธงใจ ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ สหเวชศาสตร์ .....

หน่วยงาน/สถาบัน สภากาชาด มทร.รัตนโกสินทร์ .....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานโครงงานชุมชน .....

๒. หัวข้อ การฝึกงานที่ ดงมะไฟ อ.ลาดบัวหลวง .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 14 ธ.ค. 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ดงมะไฟ อ.ลาดบัวหลวง จ.สุพรรณบุรี

๔. ผู้สอน นางกนกวรรณ กิ่งชาลี .....

นางดุสิตา ไทยถาวร .....

นางมนทาทิพย์ เทตนาวิชัย .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ .....

- เรียนรู้เกี่ยวกับ DSPM ซึ่งขึ้นเครื่องมือส่งเสริมงานพัฒนาเด็ก

- การเสริมมีชมเด็กในเด็ก พ่อแม่สามารถทำได้โดยให้ของของใจเด็ก, เก็บรถ โดยแปะแปะในเด็กทำตามคำสั่ง

- จากเด็กไม่เล่นที่รถไฟ 3 คันใน 3 วัน ไปตรงๆ ตรงๆ เมื่อคุณแม่ฝึกไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเอง .....

จะไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน โดยให้เด็กเล่นสนุกอยู่กับพ่อคุณแม่ที่สอนเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง .....

๘. สรุปผลโดย .....

ลงชื่อ ศิริพร กัทธงใจ .....

( ศิริพร กัทธงใจ ) .....

วันที่ 14 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563 .....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวศิริรักษ์ ท้าวธงไชย.....ชั้นปี.....4.....  
คณะ.....สภากาชาดไทย.....  
หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....  
๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงาน 100 ชม.....  
๒. หัวข้อ.....การทำฟังก์ชันกราฟ จากผู้ชำนาญการ (นพ.เกษม เวชสุภานนท์)  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ.....15 ธ.ค. 63.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....ห้องประชุม 1 ชั้น 3  
๔. ผู้สอน.....  
.....นพ.เกษม เวชสุภานนท์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Health Literacy ซึ่งเป็นความรู้ด้านสุขภาพ  
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ทารวม และวิธีการสร้างทารวมใจ ในขั้นตอนการมีสุขภาพที่ดี โดยไม่ได้ใช้วิธีทรมาน  
- การจัดการด้านสุขภาพนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องมาจากจิตใจด้วยตนเองได้ เพราะหากทำตามผู้อื่นหรือ  
โดนบังคับไปปฏิบัติก็ตาม จะทำให้ปฏิบัติไม่ได้หรือหลงทางนั้นก็ได้ไม่แน่นอน  
- การให้คำแนะนำสุขภาพแก่ผู้อื่น ต้องใช้ทั้งกระบวนการปรึกษา และทักษะทางสังคม  
- ดนตรีมักจะมีพลัง จากอารมณ์บวกกับเพลง (80% : 20%)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- ฝึกทฤษฎีการสร้างทารวมใจในใจอื่น อย่างมีสุขภาพที่ดี  
- พัฒนาการของด้านจิตใจด้านสุขภาพด้วยวิธีการที่เข้าถึงได้ ไม่น่าเบื่อ  
- นำหลักการ Health Literacy ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน  
- ฝึกทักษะการสื่อสาร เพื่อให้ความรู้ สุนัข ฟังก์ชันไม่น่าเบื่อ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
.....  
.....  
.....  
.....

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ.....ศิริรักษ์ ท้าวธงไชย.....  
.....(.....ศิริรักษ์ ท้าวธงไชย.....)  
วันที่.....15 เดือน ธันวาคม.....พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. สุรินทร์ ท้าวสโร ..... ชั้นปี 4

คณะ สดสสวสว

หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์คอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานภาคเรียนที่ ๒

๒. หัวข้อ การฝึกงานครั้งที่ ๒

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 16 ธันวาคม 2563 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน มีแผนกคอมพิวเตอร์ทำงานและสถานที่ทำงาน

๔. ผู้สอน อาจารย์ ชอชชชชช

ชมรมคอมพิวเตอร์ 10 ม. ชน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- สรุปแบบการทำงานภายในกลุ่มงานมีแผนกคอมพิวเตอร์ทำงาน โดยจะมีการประสานกันระหว่าง การศึกษาเสริม  
จากกลุ่มงานวิชาการ และการทำงานที่สัมพันธ์กันทุกกิจกรรมด้วยการทำงาน

- พฤติกรรมที่พึงประสงค์สำหรับ การฝึกงานที่ดี 7 ข้อ

1. การกิน โดยงดกินอีกวันละ 5 วันที่ อย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์

2. การนอน โดยนอนวันละ 7-9 ชม/วัน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์

3. การออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายใน 1 ชั่วโมงทำซ้ำอย่างต่ำ 150 นาที/สัปดาห์

4. การพักผ่อน โดยพักผ่อนวันละ 2 ชั่วโมง อย่างน้อย 2 ครั้ง/ครั้ง และไปทานอาหารกลางวันอย่างน้อย 2 ชม.

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ศึกษาหาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใน 7 ข้อที่กล่าวถึง 4 ข้อ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ควรจัดการในด้านการจัดการประเพณีทางโภชนาการ และสิทธิการประเพณีที่ควรจัดการ 1 เดือนที่ออก  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ..... สุรินทร์ ท้าวสโร

(..... สุรินทร์ ท้าวสโร )

วันที่ 16 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวศิริดา ท้าวทองใบ ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ ศึกษาศาสตร์ .....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....

๑. รายชื่อวิชา กรณีศึกษาภาคเรียนที่ ๑ .....

๒. หัวข้อ .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 17 ธันวาคม 2563 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน มีงานศึกษาวิจัยทำงานและสถานที่ที่สอน .....

๔. ผู้สอน .....

นางชอุมา ไชยดี .....

นางพรรณดา สว่าง .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ .....

- วัยทำงานจะเป็นวัยที่เริ่ม จาก อายุ 15 - 59 ปี .....

- กลุ่มงานที่มีผลสูงที่จะช่วยสอน จะทำงานในชั้น ของมหาวิทยาลัย .....

- การสื่อสารในสังคมออนไลน์ ในสังคม ประกอบ จะประกอบทั้ง 10 Packages คือ .....

1. ซัพพลายเชน 2. ความปลอดภัย 3. จิตใจที่ดี 4. การเงินที่ดี 5. การดูแลสุขภาพ

6. การจัดการความเสี่ยง 7. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 8. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

9. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 10. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

11. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 12. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

13. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 14. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

15. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 16. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

17. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 18. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

19. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 20. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

21. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 22. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

23. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 24. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

25. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 26. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

27. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 28. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

29. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 30. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

31. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 32. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

33. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 34. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

35. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 36. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

37. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 38. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

39. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน 40. การจัดการห่วงโซ่อุปทาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง .....

- ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพ ทักษะการวิจัยในชั้นเรียนประจำวัน .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ศิริดา ท้าวทองใบ .....

( ศิริดา ) .....

วันที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563 .....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รณสิริรัตน์ ท้าวไชย..... ชั้นปี..... 4.....  
คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....  
หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....  
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานภาคชุมชน.....  
๒. หัวข้อ..... การฝึกงานที่กลุ่มงานวิเทศ.....  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 18 ธ.ค. 63..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... วิทยาลัยการะวังทำงานและ สภานัดทำงาน.....  
๔. ผู้สอน..... นายกรณเดญ สิวะสาร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- MI คือ การสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ (การสนทนาสั้นๆ 2 นาที) เพื่อสร้างแรงจูงใจ " ใจคน  
ปรับเปลี่ยนแปลงได้  
- หัวใจหลักของ Motivational Interviewing (MI) คือ การไม่ตำหนิหรือ, การตั้งคำถามด้วยคำถาม  
ปลายเปิดที่ถามถึงความรู้สึกนึกคิด  
- BRIEF ADVICE คือ การให้คำแนะนำสั้นๆ โดยเน้นเสริมสร้างแรงจูงใจ ซึ่งทบทวนถึงข้อดีที่ได้  
ทำข้อดีที่แนะนำแล้วคือได้ประโยชน์ที่ดีที่ตามมาด้วยก็ได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- เข้าไปปรึกษาในสิ่งที่ประจำวัน  
- เข้าไปปรึกษาในสิ่งที่ได้มาที่ตนเองได้ชุมชน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
.....  
.....  
.....

๘. สรุปผลโดย  
ลงชื่อ..... ฐิติรัตน์ ท้าวไชย.....  
(..... ฐิติรัตน์ ท้าวไชย.....)  
วันที่..... 18..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาว รุ่งโรจน์ ทวีทอง ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ ศึกษาศาสตร์ .....

หน่วยงาน/สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ .....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานโปรแกรมชุมชน .....

๒. หัวข้อ BI (BRIEF INTERVENTION) .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 21 ธ.ค. 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ห้องคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ .....

๔. ผู้สอน นางจากรัตน์ ขอนรัมย์ .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- BI คือ เทคนิคการสื่อสารที่ตรงใจที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับ  
- BI เน้นเรื่องสั้นๆ ใช้เวลา 20-30 นาที  
- BI ลักษณะการทบทวนสั้นๆ สั้นๆ สั้นๆ, ประเด็นตรงจุด, ทบทวนเรื่องจริง, จัดการตรงกัน, กำหนดเป้าหมาย, ใจกว้างใจ  
- ลำดับขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มี 5 stages คือ 1. มองไม่เห็น 2. คิดอยู่บ้าง 3. คิดจริงจัง 4. ทำได้บ้าง 5. เริ่มนิสัย 6. หมดไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- 9 ขั้นตอนของ Stages of Change ในทบทวนเรื่องจริง ในกับดักในชุมชน เพื่อเริ่มต้นในชุมชนที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการ, ด้านสุขภาพในชุมชนที่สนใจ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
.....  
.....  
.....  
.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ รุ่งโรจน์ ทวีทอง .....

( รุ่งโรจน์ ทวีทอง ) .....

วันที่ 21 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563 .....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาววิวิธน์ ท้าทงไธสง ..... ชั้นปี... 4 .....  
คณะ... ศึกษาศาสตร์ .....  
หน่วยงาน/สถาบัน... วิทยาลัยการพัฒนารักษ์ .....  
๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานโครงงานชุมชน .....  
๒. หัวข้อ... การฝึกงานกับกลุ่มงานที่มีบทบาทและร่วมทำงาน .....  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 22 ธ.ค. 13 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... บริเวณกองการะวังทำงาน .....  
๔. ผู้สอน... นางวิระฉัตร สุรินทร์ .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ทบทวนสร้างทรงงใจ (EDARS) ของอดาร์ม 5 ทงง คือ
  - 1 Express empathy : ทบทลงตวามเนนใจเพื่อใ้ผู้สทนทำของอ่ง
  - 2 Develop Discrepancy : ทบอ้ ใ้เนน กิ่งต ใ้ดว้งงอริ
  - 3 Avoid argumentation : ทบททงตงจกผู้สทน : ผู้ใ้ด่าปรหตวไม่ดรรกถ่ง
  - 4 Roll with Resistance : เมองทบทงตงนงผู้สทนถกตวอชนนดเนนถ่ง
  - 5 Support self-efficacy : สทนทบทงรับตวามเช่งน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ใ้สทนดักตวใ้ฝึกทบทง ทงงอริใ้เนนใ้ดว้งงอริ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... วิวิธน์ ท้าทงไธสง .....  
( วิวิธน์ ) .....  
วันที่... 22 เดือน... ธ.ค. พ.ศ. 2563 .....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นายจักรินทร์ ทักทอย..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... วิศวกรรมศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... อ.วิศวกรรมศาสตร์ภาคสี่.....

๑. รายชื่อวิชา..... ธรณีภาคธรณีวิทยา.....

๒. หัวข้อ..... ภูเขาไฟ.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... วิชาธรณีวิทยาและนักกิจกรรมบริษัท

๔. ผู้สอน..... ศุภกมลศรี.....

..... หนองสาหร่าย 1 กรกฎาคม.....

## ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ภูเขาไฟ 15 ปีขึ้นไป สามารถสร้างภูเขาไฟ ทำทิวทัศน์
- ภูเขาไฟก่อกองกั้น คือ พลาสม่าและหิน และมีการระเบิดที่มีส่วนร่วมในการก่อตัว
- การตรวจวัดกิจกรรมเบื้องต้น ของภูเขาไฟก่อกองกั้น HCP (%), ภูเขาไฟ, ภูเขาไฟ, HBs Ag, Anti HBV, ภูเขาไฟ
- การวัดอุณหภูมิของภูเขาไฟที่ 40 องศา

## ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ภูเขาไฟในต่างประเทศในวัน
- ภูเขาไฟในประเทศไทยในวัน

## ๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

## ๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... วิชา ทักทอย.....

(..... วิชา.....)

วันที่ 23 เดือน 12 พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ดวงใจวิรัตน์ ท้าทอง ..... ชั้นปี 4  
คณะ..... ศิลปศาสตร  
หน่วยงาน/สถาบัน..... ศูนย์วิจัยและพัฒนาวิจัยสาย

1. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโครงงาน
2. หัวข้อ..... การเขียนที่ดัดแปลงหม้อต้มชา
3. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 ธ.ค. 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ตึกนิเทศศิลป์ของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
4. ผู้สอน.....  
ผอ.ดร.จตุรทัตย์ เกตุทอง  
น.ม. กักรัตน์ ชัยสวัสดิ์รุ่ง  
นางศันสนา อ่อนระมัญใจ

5. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....
  - NST คือ การดูเครื่องของพวกในเครื่องจักร เพื่อดูตรงที่มันไปของเครื่องพวกที่มีตามผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ โดยส่วนใหญ่จะทดสอบเป็นเครื่องใช้ประเภท
  - เครื่อง ๑๗๐ tone คือ เครื่องที่ใช้วัด อัตราการไหลของน้ำในของพวกในเครื่อง โดยปกติ เครื่องจะวัดอัตราการไหลของน้ำในท่อที่ 136-160 ลิตร/นาที
  - ทดสอบ 32 ลิตรของพวกหม้อต้ม ชากรรพ อัจฉริยะทุกชนิด โดยจะทำการดูหน้าตารู, รูปร่าง, ๑. Size ของผลิตภัณฑ์ และดูรูปถ่ายของเครื่อง

6. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....
  - ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องใช้ของพวกในเครื่องจักร และรู้ถึงขั้นตอนการนำในด้านเทคนิค

7. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....  
.....  
.....

8. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... จิตติกร ท้าทอง  
(..... จิตติกร ท้าทอง .....)  
วันที่ 24 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒



# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... หงษ์ทิพย์ ท้าทไผ่ ..... ชั้นปี 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การจัดการเรียนการสอน

๒. หัวข้อ..... การจัดการเรียนการสอน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๒๙ ธ.ค. ๕๖ ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... วิทยาลัยเทคโนโลยีพระปกเกล้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระปกเกล้า

๔. ผู้สอน

นางนันทา อ่อนสมจิ๋ว

นพ. กิ่งชัย วัฒนศิริสุข

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การดูแลตนเองของคนไข้ใน รพ. ชัยภูมิ

- ในช่วงที่ติดโควิด-19 ได้ทราบถึงสาเหตุและ ๒ กลไกการเกิด

- ในช่วงที่ติดโควิด-19 ได้ทราบถึงสาเหตุและ ๒-3 อาการ

- ในช่วงที่ติดโควิด-19 ได้ทราบถึงสาเหตุและ ๒-๓ อาการ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- นำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ เพื่อในตำแหน่งที่ใน การสอนที่โรงเรียนในท้องถิ่น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... หงษ์ทิพย์ ท้าทไผ่

(..... หงษ์ทิพย์ )

วันที่ ๒๙ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓





**กรมอนามัย**  
**สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง**

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวศิริภรณ์ สิทธิวิโรจน์

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ศิริภรณ์ อีจิวโรจน์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาโภชนาการและ การกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... ประสิทธิภาพ (วันที่ 1).....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 8 ธ.ค. 63..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ห้องประชุมโหล่มใหม่ 3.....

๔. ผู้สอน..... นางสาวเกศมา ไชยทรัพย์ศิริ..... นางจางรี ขศปัญญา.....

นางดวงนัทย์ เกตุทอง.....

นางสมชานทิพย์ เขตาห่อแก้ว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ระเบียบกรมฝึกงาน.....

- โภชนาการที่เฉพาะ = สหสัมพันธ์ของตัวคน.....

- โภชนาการที่เฉพาะ = สหสัมพันธ์เด็กทารกและเด็กปฐมวัย.....

- การคำนวณของโภชนาการไทย สหสัมพันธ์ของกรม.....

- Health Literacy (HL).....

- V shape → เข้าใจ เข้าใจ ได้ตอบ - เข้าใจ ตัดสินใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคน.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- การทำอาหารและประกอบ: สหสัมพันธ์ที่ปรับตัวไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้อง.....

• GDM การให้คำแนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานขณะตั้งครรภ์.....

• ภาวะ Obesity ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย.....

- การให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย ซึ่งเปิดโอกาสปรึกษา.....

- การทำอาหาร V shape ไปประยุกต์ใช้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่ป่วย.....

- ที่คนห่วยคือชอบ การเรียนรู้และปรับตัวกับระบบราชการ.....

- การทำงานแบบ Social distancing.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- หากมีทางออกให้เด็กไม่ห่วย.....

- ห้องทำอาหารที่รัฐสนับสนุน เจ้าหน้าที่และล้างมือ.....

- ทำคู่มือที่แจกแจก..... 10 ขก. คน.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศิริภรณ์ อีจิวโรจน์.....

(..... น.ส. ศิริภรณ์ อีจิวโรจน์.....)

วันที่..... 8 เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น. ศ. ศิริภรณ์ อีตาวิโรจน์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาวิชา..... สาขาโภชนาการและ การกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การศึกษาระบบสุขภาพ.....

๒. หัวข้อ..... การกำหนดอาหาร 2.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 9 ธ.ค. 63..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลังสินค้าของโรงพยาบาล = วิทยาลัยการพยาบาล.....

๔. ผู้สอน..... บัณฑิตศึกษา.....

นางสมหมายทิพย์ เพ็ญทรัพย์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- การให้คำปรึกษาด้านที่สุขภาพของเด็ก 4 6 9 เดือน และ 2.5 ปี
- การวัดประกอบอาหารของเด็กแต่ละวัย
- การอ่านกราฟการเจริญเติบโตของเด็ก
- การวินิจฉัยโรค อ้วน ผอม อ่อนแอ อ่อนแอ อ่อนแอ อ่อนแอ อ่อนแอ อ่อนแอ
- วิธีการให้เด็กอายุต่างๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- เก็บข้อมูลให้คำปรึกษาให้เด็ก และ ผู้ปกครอง → การสอบถามข้อมูลให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความต้องการมากที่สุด
- ใช้การมอง growth chart

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- โต้แย้งให้คำปรึกษาที่พบการเลือกซื้อที่มองภาพด้านต่างๆ สุขที่อยู่ที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดอันตรายให้เด็กได้

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศิริภรณ์ อีตาวิโรจน์.....  
 (นางสาวศิริภรณ์ อีตาวิโรจน์.....)  
 วันที่..... 9 เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ข.ส. ศิริภรณ์ สีทาธีโรจน์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและภาควิชาโภชนาการ

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ภาสศึกษาน โภชนาการ

๒. หัวข้อ..... ศึกษาหัวข้อที่ 3

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 ธ.ค. 63..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกที่สหเวชฯ ๒๕ ชั้น ๕ อาคาร ๕

๔. ผู้สอน..... บัณฑิตสุขภาพเด็กดี

นางสมหมายทิพย์ เวชชาภรณ์ (ที่ปรึกษา)

นางพิง นางกนกวรรณ กัทธาสัย

นางพวย นางศุภศิลา ไทยลาธร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การในคำปรึกษาที่สหภาพโภชนาการเด็ก (เด็ก ร้อยชั่งที่สหภาพ)

- คู่มือ TEOA 4-I เพื่อกระตุ้นที่สหภาพโภชนาการเด็ก

- คู่มือ DSPM เพื่อส่งเสริมที่สหภาพโภชนาการเด็ก

↳ สัปดาห์ สำหรับเด็กปกติ

↳ สัปดาห์ สำหรับเด็กคลอดก่อนกำหนด Low Birth Weight หรือ ใช้ O<sub>2</sub> เพื่อเพิ่มน้ำหนัก

- โภชนาการเด็ก การส่งเสริมเด็กโภชนาการเด็กที่มากกว่า 1 ปี

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- เทคนิคการใช้คำปรึกษาโภชนาการเด็ก และ สักคอง

- การส่งเสริมเด็ก ที่ศึกษาหัวข้อ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ทำสติก หรือ สหภาพเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริภรณ์ สีทาธีโรจน์

(..... นางสาวศิริภรณ์ สีทาธีโรจน์.....)

วันที่ 14 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. ๒๕๖๓..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขา.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....

๑. รายชื่อวิชา.....

๒. หัวข้อ.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....

๔. ผู้สอน.....

.....

## ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ความหมายของ Health Literacy

- การวัด Health Literacy

- การสร้าง Motivation ให้ผู้ป่วย

↳ Motivation Interview = การสัมภาษณ์ทำให้เกิดแรงปรารถนาใจ

- Emotion ในบท การตัดสินใจของแพทย์

- Healthy food สดแทน สดสีแทน สดเค็ม แต่ไม่จำเป็นต่อลดแป้ง - เสียด

เพื่อควบคุมออสของอาหาร ให้ผู้ป่วยที่ไม่ได้มีปัญหาลดแป้ง + carb ที่ปกติ

## ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- การวัด Health Literacy

↳ สร้าง Motivation ให้ผู้ป่วย ให้ผู้ป่วย Self Management

↳ เทคนิคการทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดี

↳ ก่อกลุ่ม สป. ต่อหน้าใจ 3 ข้อ หลอม consult

1. ผู้ป่วยมาทำอะไร ปัญหาสำคัญคืออะไร

2. กลับบ้านไป ผู้ป่วยต้องทำอะไร ดูแลตัวเองอย่างไร

3. ถ้าแพทย์ที่ป่วยต้องทำอะไร ข้อ ② เพื่ออะไร

## ๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

## ๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริภรณ์.....

(นางสาว ศิริภรณ์.....)

วันที่ 15 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... จ. ส. ศิริภรณ์..... อีทีอี ๖๑๑๓..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาโภชนาการและกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... โภชนาการ

๒. หัวข้อ..... สัปดาห์ที่ 5

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 16 ธันวาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานที่ปรึกษาโครงการวิจัยทางโภชนาการและสุขภาพที่ทำงาน

๔. ผู้สอน.....

นางสาวรัชชชฎา อธิพัฒน์

นางสาวศศิธร อธิพัฒน์

## ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การประเมินความเสี่ยงโภชนาการในประชากรวัยทำงาน  $\rightarrow$  BMI, เส้นรอบเอว, โรค NCDs.

- พฤติกรรมสุขภาพที่ปรับปรุง

1. ฝึกออกกำลังกาย  $\geq 4$  days/week

2. ฝึกนั่งสมาธิ  $\geq 150$  min/week

3. ท้อง 7-9 hr/day ตั้งแต่นั้น 3 day ที่ไปต่อสัปดาห์

4. เปลี่ยนที่นอนหรือหมอนทุก 2 สัปดาห์

## ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- การประเมินความเสี่ยงโภชนาการในวัยทำงาน โดย ใช้หลักการ Health Literacy

## ๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- จัดทำที่ไว้ที่บรณขาย + ฝึกงานในเชิงที่ปรึกษาสุขภาพในวัยทำงาน ที่ทำที่จำกัด โดยทำ ให้ ดูแบบชัด

ฝึกไปโภชนาการ ซึ่ง ฝึกงานจริงที่ฝึกงานที่ 4 สัปดาห์

- จัด 4 ที่สอนทำ ไข่ต้มน้ำจิ้ม

## ๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริภรณ์ อีทีอี ๖๑๑๓

(.....นางสาว ศิริภรณ์ อีทีอี ๖๑๑๓.....)

วันที่ 16 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. ศีร์ภรณ์ สีทาวิโรจน์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการโภชนาการ

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... สักขานโภชนาการ

๒. หัวข้อ..... สักขานที่ ๖

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 ธันวาคม 2563 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ที่ปรึกษากระทรวงสาธารณสุขและ ๕ สาขาที่ทำงาน

๔. ผู้สอน.....

..... นายภรณ์ ดุห์... ผู้ช่วย

..... นางอรุณา ไชยคำ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ส่งผลต่อสุขภาพ

- การขาดสารอาหารและโรคขาดสารอาหาร

- การเลือกใช้อาหารที่เหมาะสม

- การรับประทานอาหารที่ปลอดภัย

- Trend ของอาหารและโภชนาการในปัจจุบัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ + โภชนาการใน การ Consult ผู้ป่วย

- การแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศีร์ภรณ์ สีทาวิโรจน์

(นางสาว ศีร์ภรณ์ สีทาวิโรจน์)

วันที่..... 17 เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. ๒๕๖๓..... อีทอีวีไอเอช..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขา..... สถาบัน.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....

๑. รายชื่อวิชา.....

๒. หัวข้อ.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....

๔. ผู้สอน.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- Motivation Interview = ...

↳ Engagement

↳ Find out Motivation

↳ Strengthen motivation

↳ ...

↳ making a solid plan

- Brief Advice = ...

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- ...

...

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. ศิริภรณ์ สีทาธีโรจน์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการ และ อนามัยชุมชน

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ศีรษะโภชนาการ ( สัปดาห์ที่ 8 )
๒. หัวข้อ..... เกณฑ์ การป้องกันโรคติดต่อ เนื่องด้วยโรคระบาดอุบัติใหม่ที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 สิงหาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานที่ปรึกษาสุขภาพและอนามัยที่ทำงาน
๔. ผู้สอน..... นางอรุณีศรี ธีโรจน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้
- Brief Intervention → มอใช้ค่าปรึกษาแบบสั้น
  - 1.) สร้างสัมพันธภาพ
  - 2.) ประเมินแรงจูงใจ
  - 3.) ถามเพื่อสร้างแรงจูงใจ
  - 4.) จัดการกับแรงต้าน
  - 5.) กำหนดเป้าหมาย
  - 6.) ฝึกทำสิ่งใจ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง
- มอทำ Brief Intervention ไปแจ้งขอคำแนะนำปรึกษา จากพี่โภชนาการในหอพัก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริภรณ์ สีทาธีโรจน์

(..... นางอรุณีศรี ธีโรจน์.....)

วันที่..... 21..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. 2563



# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. ศิริภรณ์ สีทาธวิโรจน์..... ชั้นปี..... 4  
คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโครงการและบริหารงานหอพัก  
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... สัมนาโครงการสหฯ  
๒. หัวข้อ..... สัมนาครั้งที่ 10  
๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 23 สิงหาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มวิชาศิลปศึกษา ภาควิชาศิลปศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
๔. ผู้สอน..... น.ส. สุภาภรณ์ ธีระกุล  
..... นางดวงฤทัย เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
- การคัดกรองผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ COVID-19  
- การสังเกตอาการของไข้หวัดใหญ่  
- การดูแลผู้ป่วยติดเชื้อ  
- Vaccine ไข้หวัดใหญ่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
- ทำความสะอาดมือบ่อยๆ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริภรณ์ สีทาธวิโรจน์  
(นางสาวศิริภรณ์ สีทาธวิโรจน์)  
วันที่ 23 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2563





# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. สิริภรณ์ สีทาใจใจจักษ์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและโภชนาการอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... สัมนาโภชนาการ

๒. หัวข้อ..... สัมนาอาหารที่ 13

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 สิงหาคม 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกที่ 1 ที่ศูนย์สุขภาพแบบบูรณาการ

๔. ผู้สอน..... บัณฑิตสุขภาพศาสตร์

นางสีทาใจใจจักษ์ ออภัสสิณี

พญ. นิตยา อยู่ถักดี

พญ. กัญญา จิ๋วศรีสุข

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การให้คำปรึกษาว่าคนไข้สื่อใจแบบใด

- Case study คนไข้ที่เข้ารับการรักษาที่หอผู้ป่วยเด็ก

- Case study คนไข้เบาหวานที่เข้ารับการรักษา

- Case study คนไข้ที่เข้ารับการรักษา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

- เข้ามาสอนที่โรงพยาบาลให้คนไข้เข้าใจ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... สิริภรณ์ สีทาใจใจจักษ์

(..... พ.ศ. สิริภรณ์ สีทาใจใจจักษ์.....)

วันที่..... 28 เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ..... 2563

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒





**กรมอนามัย**  
**สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง**

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวนวินดา แพ่งมาก

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาว นวนิดา...แปงมาก.....ชั้นปี..... 4

คณะ...สาขาวิชา...สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ...ปฏิสัมพันธ์ (วันที่ 1).....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 8 ธ.ค. 63 (8.30 - 15.00 น.) สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... -

๔. ผู้สอน.....

นางสาวเกศรา ไชตนาชัยศิริ , นางมณฑาทิพย์ เหาตานุรักษ์

นางดวงนที เกตุทอง , นางจาริณี ยศปัญญา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ระเบียบการฝึกปฏิบัติงาน : ได้รู้เกี่ยวกับกฎระเบียบต่าง ๆ และแนวทางที่ควรปฏิบัติในระหว่างที่ฝึกงาน และได้ทราบถึงภาพรวมของแต่ละกลุ่มงานที่สะดวกไปฝึกปฏิบัติงานว่าทำงานเกี่ยวกับอะไรบ้าง ได้ดูแล กลุ่มงานคลินิกพิเศษรูปแบบและนวัตกรรมสู่สถานสตร์, กลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพ และ นวัตกรรมระบบการส่งผ่านได้ดี และกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพช่วยทำงานและสถานที่ทำงาน
- โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กทารก : ได้เรียนรู้ภาพรวมของการทำงานและสิ่งที่ต้องเตรียมตัวก่อนปฏิบัติงานจริง
- โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กทารกและปฐมวัย : ได้เรียนรู้ภาพรวมของการทำงานและสิ่งที่ต้องเตรียมตัวก่อนปฏิบัติงานจริง
- การดำเนินงานโภชนาการ ในสถานประกอบการ : ได้เรียนรู้ภาพรวมของการทำงานและสิ่งที่ต้องเตรียมตัวก่อนปฏิบัติงานจริง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- นำคำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางที่ควรปฏิบัติในระหว่างที่ฝึกงานมาปรับใช้ เพื่อให้การฝึกงานเป็นไปได้ อย่างราบรื่น
- นำข้อแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่ควรเตรียมตัวก่อนปฏิบัติงานจริงของแต่ละกลุ่มงาน มาปรับใช้ โดยการกลับไปศึกษา/หาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้มีความพร้อมสำหรับการปฏิบัติงานจริง
- นำความรู้ที่ได้รับจากวิทยากรของ แต่ละกลุ่มงานมาปรับใช้กับการฝึกปฏิบัติงานจริง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- อนุญาตให้มีสื่อกลาง สำหรับเก็บของแก่นักศึกษาฝึกประสบการณ์
- อนุญาตให้รถเข็นเป็นของตัวเอง และ ดูแลดีมาก ๆ

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นวนิดา แปงมาก.....

(..นางสาว นวนิดา แปงมาก.....)

วันที่..... 8.....เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาว นวินดา.....แฟงมาก.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สภเวศศาสตร์.....สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

1. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....
2. หัวข้อ.....กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพวัยทำงานและสถานที่ทำงาน.....
3. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ.....9 ธ.ค. 63 (08.30-16.00น.).....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....พัฒนาสุขภาพวัยทำงานและสถานที่ทำงาน.....

๔. ผู้สอน  
นางจาริณี ยศปัญญา.....  
นางอภิขจรรัตน์ เอ็มย่านยาว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
.....การประเมินภาวะโภชนาการในประชากรวัยทำงานจะมีการประเมินทุกปีในประชากรทั่วประเทศ.....  
.....เพื่อลดแนวโน้มของภาวะโภชนาการ และนำมาวางกลยุทธ์/พัฒนาโครงการในปีถัดไป..... นอกจากนี้ ยังได้ลอง.....  
.....ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่พึงประสงค์ในประชากรวัยทำงานจากแบบสอบถาม ซึ่งมีทั้งหมด 18 ข้อ.....  
.....ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร, การออกกำลังกาย, การนอนหลับ, การดูแลสุขภาพช่องปาก,.....  
.....การดื่มสุรา/การสูบบุหรี่, สุขภาพจิต, การดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อม และทางเข้าถึงข้อมูล/ความเข้าใจ/.....  
.....การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพตัวเอง เป็นต้น โดยกรณีเฉพาะของข้อมูลนั้น ควรได้มีการแจกแจงเป็นความถี่.....  
.....เนื่องจากช่วยให้เห็นภาพได้ชัดเจนและแปลผลข้อมูลได้ดียิ่งขึ้น.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
.....นำหลักการและแนวทางในการประเมินภาวะโภชนาการในประชากรวัยทำงานมาปรับ/ประยุกต์.....  
.....ใช้ให้เข้ากับบริบทของงานของตัวเอง รวมไปถึงเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการทำงานในอนาคต.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
.....อยากให้มีการนำประเด็นที่จริงและได้ลองฝึกปฏิบัติจริง..... เพื่อให้เห็นภาพการทำงานและการแก้.....  
.....ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นวินดา..... แฟงมาก.....

(นางสาว นวินดา..... แฟงมาก.....)

วันที่..... 9..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ..... 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาว นวนิดา... แฟงมาก... ชั้นปี... 4

คณะ... สาขาวิชา... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกปฏิบัติงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 14 มี.ค. 63 (8.30-16.00 น.)... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... พัฒนาสุขภาพวัยทำงานและสถานที่ทำงาน

๔. ผู้สอน... นายกรรณเด่น... สาขางตรี

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
สำหรับวิธีการคำนวณหาค่าความต้องการพลังงานในแต่ละวันนั้นจะคำนวณจาก BMR คูณกับค่า activity factor และเมื่อทราบความต้องการพลังงานแล้วก็จะช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้จากการควบคุมอาหารร่วมกับขออกกำลังกาย โดยใช้นหลักการ F.I.T.T. เนื่องจากเป็นหลักการที่สามารถใช้ได้กับทุกเพศและทุกวัย ซึ่งมีหลักการ ดังนี้  
F-Frequency (ความถี่) = 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั่วไป หรือ 5-7 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อลดน้ำหนัก, I-Intensity (ความหนัก) = แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ เบา, ปานกลาง และหนัก, T-Time (เวลา) = 30 นาที/ครั้ง หรือ 150 นาที/สัปดาห์ และ T-Type (ประเภท) = แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ เพื่อส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ, เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
นำความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์การคำนวณหาความต้องการพลังงานของร่างกายมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถรับประทานอาหารและออกกำลังกายได้อย่างสมดุล เพื่อให้เราสามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้อย่างมีส่วนและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ นอกจากนี้ ยังสามารถนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายไปเผยแพร่ หรือ นำมาปรึกษาแก่ผู้ที่สนใจ เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและช่วยให้สามารถรักษาน้ำหนักตัวได้อย่างเหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
อยากให้มีการสร้างท่า/โต๊ะออกกำลังกาย เพื่อให้เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นวนิดา... แฟงมาก  
(นางสาว นวนิดา... แฟงมาก...)  
วันที่ 14 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาว นวนดา...แพ่งมาค...ชั้นปี...4

คณะ...สาขาวิชา...สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน...จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ...การสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพ

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ...15 มิ.ย. 63 (8.30 - 16.00 น.)...สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...พัฒนาสุขภาพวัยทำงานและสถานที่ทำงาน

๔. ผู้สอน...นางวิระฉัตร ชูสิน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งสำคัญของงานสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพ คือ การสนทนาแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) โดยมีหัวใจหลัก คือ ร่วมมือ - ร่วมเดินทาง, ตั้งความตั้งใจการออกมา และให้ความเป็นใหญ่ เด็ด/เด็ด/วางแผน สำหรับกระบวนการ Motivational Interviewing มีดังนี้ 1. Engagement การสร้างสัมพันธ์ภาพ, 2. Find out motivation ค้นหาสิ่งสำคัญ/แรงจูงใจ โดยใช้วิธีการถามอย่างมีทิศทางและมีความหมาย, 3. การ Strengthen motivation การผลักดันแรงจูงใจให้เข้มแข็งมั่นคง, 4. การแนะนำแบบมีตัวเลือกรู้จักใจตัวเอง และ 5. การ making a solid plan วางแผนและสรุป ซึ่งควรเป็นการวางแผนที่ชัดเจนและเป็นไปได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

นำความรู้เกี่ยวกับวิธีการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) มาปรับใช้ ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย โดยยึดหัวใจหลัก และปฏิบัติตามขั้นตอนของ Motivation Interviewing ทั้ง 5 กระบวนการ เพื่อในการสื่อสารมีประสิทธิภาพมากที่สุดและเกิดเป็น ความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่ทั้งผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้อง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

อยากให้ไปดูการให้คำปรึกษาแบบสร้างใจ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนและมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับ การสนทนาแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) ได้มากขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ...นวนดา...แพ่งมาค

(นางสาว นวนดา แพ่งมาค)

วันที่...15 เดือน...ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาว นวนดา แผลงมา ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร .....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน .....

๒. หัวข้อ ปัญหาและหลักเกณฑ์การรับฝากครรภ์ในคนไข้รายใหม่ .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 16 ธ.ค. 63 (8.30 - 16.00 น.) สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี .....

๔. ผู้สอน .....

นางวนดา แผลงมา .....

นพ. กิ่งชัย วัฒนศิริรุ่ง .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ .....

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัจจัยบนการรับฝากครรภ์ในคนไข้รายใหม่ รวมไปถึงตัวเกณฑ์ในการรับฝากครรภ์ คือ คุณแม่ต้องน้ำหนัก < 80 กิโลกรัม, อายุ < 40 ปี และไม่มีโรคประจำตัวที่จะก่อให้เกิดอันตรายขณะตั้งครรภ์ นอกจากนี้ ยังมีการอุลตราซาวด์ในคนไข้รายใหม่ กรณีที่คนไข้จำวันแรกขอประจำเดือนรอบสุดท้ายไม่ได้ หรือผลการตรวจร่างกายไม่ตรงกับข้อมูลที่คุณไข้บอก เพื่อนหาอายุครรภ์ที่ถูกต้องของคุณไข้ สำหรับในคนไข้รายเก่าจะมีการอุลตราซาวด์ เพื่อดูความผิดปกติของเด็ก ซึ่งจะเห็นได้อย่างชัดเจนในช่วงเดือนที่ 4-5 เป็นต้นไป โดยจะตรวจดูปริมาณน้ำคร่ำ, ตำแหน่งของรก, ทารกของแต่, กระเพาะอาหาร, กระดูสันหลัง และหัวใจของเด็ก ซึ่งคุณหมอก็จะแปลเสียงการเต้นของหัวใจเด็กให้คุณแม่ฟังด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง .....

จะนำความรู้ที่ได้รับไปทำการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ยิ่งขึ้น และเพื่อเพิ่มความรู้และข้อมูลสำหรับนำไปให้คำปรึกษาคนไข้ในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง .....

ขอพื้นที่ทดลองปฏิบัติจริง ทำให้เห็นภาพกระบวนการทำงานต่าง ๆ และมีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์มากขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นวนดา แผลงมา .....

( นางสาว นวนดา แผลงมา ) .....

วันที่ 16 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563 .....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. นวนิดา แผลงมาก ..... ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและอนามัยอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
- ๒. หัวข้องานคลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี
- ๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 17 ธ.ค. 63 (8.30-16.00น.) สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี
- ๔. ผู้สอน นพ. ตรีชัย จัยมีตรีสุข

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

การเจาะน้ำคร่ำ (amniocentesis) เป็นหนึ่งในวิธีการตรวจคัดกรองทารกกลุ่มอาการดาวน์ ซึ่งจะมีการตรวจในหญิงตั้งครรภ์ที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป นับถึงกำหนดคลอด, เคยคลอดบุตรที่เป็นกลุ่มดาวน์, เคยคลอดทารกพิการแต่กำเนิดโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือมีประวัติโรคทางพันธุกรรมในครอบครัว โดยแพทย์จะตรวจครรภ์ด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ เพื่อตรวจตำแหน่งของทารก, อายุครรภ์ที่แน่นอน ตำแหน่งที่เจาะ และเลือกหาตำแหน่งที่จะเจาะน้ำคร่ำที่ปลอดภัย แพทย์จะเก็บน้ำคร่ำไปตรวจ 20 CC. เพื่อนำเซลล์ที่ปะปนอยู่ในน้ำคร่ำมาเพาะเลี้ยง และตรวจดูจำนวนโครโมโซม ใ้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

เนื่องจากการเจาะน้ำคร่ำอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง หรือภาวะแทรกซ้อนได้ ทั้งต่อตัวคุณแม่และทารกในครรภ์ได้ จึงจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแก่คุณแม่ที่จำเป็นต้องเจาะน้ำคร่ำเพื่อตรวจคัดกรองทารกกลุ่มอาการดาวน์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

-

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นวนิดา แผลงมาก  
 (นางสาว นวนิดา แผลงมาก)  
 วันที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. นวันดา แผลงมาก ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร .....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน .....

๒. หัวข้อ คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 18 ธ.ค. 63 (8.30-16.00) สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการ .....

๔. ผู้สอน สุขภาพสตรี .....

พญ. นิตยา อยู่ภักดี .....

นางสาว อัญญา รัชมาศ .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ .....

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและหลักการเลือกรับประทานอาหารในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน  
ขณะตั้งครรภ์ ซึ่งถ้าหากผู้ป่วยควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี อาจส่งผลให้ลูกพิการหรือเสียชีวิต ดังนั้น การควบคุม  
น้ำตาลจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งสามารถทำได้โดยการควบคุมอาหารเป็นหลัก เนื่องจากไม่สามารถลดน้ำหนัก  
ในผู้ที่ตั้งครรภ์ได้ สำหรับน้ำหนักที่ควรเพิ่มในแต่ละสัปดาห์นั้น ขึ้นกับรูปร่างและสรีระของคุณแม่  
ก่อนตั้งครรภ์ ถ้าคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์มีน้ำหนักน้อยก็จะสามารถเพิ่มน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ได้มากกว่า  
คุณแม่ที่มีน้ำหนักมากตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับการหยุดยั้ง/จำกัดประวัติ/การให้  
คำแนะนำในการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ รวมไปถึงการให้ตัวแม่เกี่ยวกับนมแม่อีกด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง .....

จะนำหลักการหยุดยั้งและให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยขณะตั้งครรภ์มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน  
เพื่อให้สามารถให้คำปรึกษาได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ จะไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ และอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนมแก่คุณแม่ใน  
นมบุตร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง .....

๘. สรุปผลโดย .....

ลงชื่อ นวันดา แผลงมาก  
(นางสาว นวันดา แผลงมาก)  
วันที่ 18 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. นวินดา เฟื่องมาก ..... ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ คีลโน้ตพัฒนาารูปแบบและนวัตกรรมบริการ สัปดาห์ที่

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 21 ธ.ค. 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ANC

๔. ผู้สอน นางจินนา อ่อนสมจิตร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้  
สำหรับคนที่แม่ที่ตัวครบแล้วเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือ GDM อันดับแรกจะให้ผู้ป่วยควบคุมน้ำตาลโดยวิธีการควบคุมอาหารก่อน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ แล้วจึงวัดน้ำตาลน้ำตาลในเลือดอีกครั้ง เพื่อตรวจดูการเริ่มของผู้ป่วยว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้หรือไม่ โดยจะดูระดับน้ำตาลในเลือดร่วมกับน้ำหนักตัว ถ้าหากผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้จริง ๆ ก็จำเป็นต้องให้ยา โดยยาที่ใช้จะเป็นอินซูลินในรูปแบบของอินซูลินฉีดแทนที่ ซึ่ง dose ของอินซูลินนั้นจะถูกปรับโดยแพทย์ เพื่อให้เหมาะสมและปลอดภัย ต่อทั้งผู้ป่วยและเด็กในครรภ์มากที่สุด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
จะนำข้อมูลที่ได้เรียนรู้ไปทำการศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือ GDM เพิ่มเติม เพื่อให้มีความรู้และทำความเข้าใจโรคนี้มากยิ่งขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นวินดา เฟื่องมาก  
(นางสาว นวินดา เฟื่องมาก)  
วันที่ 21 เดือน ธ.ค. พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาว นวนดา ... แฟงมาก ... ชั้นปี... 4

คณะ... ส่นเวชศาสตร์... สาขาโภชนาการและนวัตกรรมการดูแลสุขภาพ

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... คลื่นกินตามรูปแบบและนวัตกรรมการส่งผ่านสตรี

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 22 ธ.ค. 2563 ... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... ANC

๔. ผู้สอน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

กลุ่มอาการดาวน์ หรือ ดาวน์ซินโดรมเป็นโรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม... กลุ่มอาการ ไตบ่, เตี้ย, หัวเข่า, ตาเฉียงขึ้น, ตั้งแขน, ลิ้นยื่น, ไซนัสอักเสบ, หน้าแบน, คอสั้น, ใบหูเล็กต่ำ และท้ายทอยแบน โดยปัญหาที่สำคัญที่สุดของเด็กกลุ่มดาวน์ คือ พัฒนาการช้า, สติปัญญาขาดพร่องจากคน อื่นๆ ขี้หัวใจรักใคร่แต่กำเนิด, ต่อมไทรอยด์บกพร่อง, ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ... ต้องการได้รับการดูแลตั้งแต่แรกเกิด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

จะกลับไปศึกษาข้อมูล โดยเน้นทางด้านโภชนาการมากขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลหรือให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ดูแลเด็กกลุ่มนี้ได้เป็นอย่างดี

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

อยากฝึกทักษะที่เกี่ยวของกับวิชาชีพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากผู้ช่วย คัดกรอง COVID เพียงอย่างเดียว และอยากให้ช่วงเวลาที่ฝึกมีความท้าทายมากขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นวนดา ... แฟงมาก  
(นางสาว นวนดา ... แฟงมาก)  
วันที่ 22 เดือน ... ธ.ค. ... พ.ศ. 2563

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาว นวินดา แผลงมาก ..... ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ คณิตศาสตร์แบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพเด็กดี

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 23 ธ.ค. 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คณิตศาสตร์แบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพเด็กดี

๔. ผู้สอน นางมณฑาทิพย์ เหนานรักษ์

นางสุกัญญา ไทยฉาว

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

อาหารสำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 6 เดือนนั้น ให้กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น  
แม่เต้านม เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ แต่ในเด็กตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปให้นมแม่  
ควบคู่กับอาหารตามวัยจนเด็กอายุ 2 ปี หรือมากกว่านั้น สำหรับเด็กอายุ 6-7 เดือน ให้กินอาหารตามวัย  
1 มื้อ/วัน เด็กอายุ 8 เดือน ให้กินอาหารตามวัย 2 มื้อ/วัน และเด็กอายุ 9-12 เดือน ให้กินอาหาร  
ตามวัย 3 มื้อ/วัน ที่ระดับการบดอาหารก็จะแตกต่างกันออกไป โดยจะไล่ระดับจากบดละเอียด  
บดหยาบ สับละเอียด และหั่นชิ้นเล็ก นอกจากนี้ เด็กทารกตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปยังควรได้รับนมแม่  
1/2 จ้อย่างวัน ใช้คลุกเคล้าด้วยนมแม่ โดยเลือกเป็นนมแม่ที่สด งดเว้นนมแม่แปรรูป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง  
จะนำข้อมูลอาหารตามวัยที่ได้เรียนรู้ไปทำการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำ  
แก่คุณแม่ หรือผู้ปกครองที่ควรดูแลเด็กทารกได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นวินดา แผลงมาก

(นางสาว นวินดา แผลงมาก)

วันที่ 23 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. นวินดา เฟื่องมา ..... ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาสังคมการและการทำงานอาสา

หน่วยงาน/สถาบัน จีฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ คลินิกพัฒนาการและโภชนาการเด็กดี

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 24 ธ.ค. 63 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนาการและโภชนาการเด็กดี

๔. ผู้สอน นางศุภรัตน์ ไทยถาวร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการประเมินพัฒนาการในเด็ก จะทำการประเมินในทุกจุดด้าน ได้แก่ การปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งสามารถทำการประเมินพัฒนาการได้โดยการให้เด็กวางสิ่งของตามตำแหน่งที่บอก, การแยกรูปวง/รูปทรงต่างๆ จะทำการประเมินโดยใช้ไม้อุปรูปวง/รูปทรงต่างๆ แล้วให้เด็ก แยกรูปวง/รูปทรงต่างๆ เป็นกลุ่ม รูปวง/รูปทรงใดเหมือนกันให้จัดอยู่ด้วยกัน, การฝึกขยับข้อศอกขยับข้อมือ โดยให้วาดภาพตามแบบที่ใช้ในการประเมิน, การประเมินการเรียนรู้ และการแก้ไขปัญห โดยการใช้รูปภาพ จิกจ้อ และการประเมินความแข็งแรงของขาและแขน โดยให้ยืนกระต่ายขาเดียว เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 วินาที และให้รับ-ส่งลูกบอล

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง จะไปศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัยเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความเข้าใจเด็กแต่ละช่วงวัยมากขึ้น และสามารถให้คำปรึกษาด้านโภชนาการเด็กได้อย่างเหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ขอขยับที่ได้เห็นกระบวนการทำงานจริง, ทำให้นโยบายชัดเจน

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นวินดา เฟื่องมา

(นางสาวนวินดา เฟื่องมา)

วันที่ 24 เดือน ธ.ค. พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาว นวินดา แผลงมาก ..... ชั้นปี 4 .....

คณะ สอนเวชศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์และนวัตกรรมการดูแลสุขภาพ .....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน .....

๒. หัวข้อ คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพเด็กดี .....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 25 ธ.ค. 2563 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ .....

๔. ผู้สอน นางมณฑาทิพย์ เพศานุกฤษ์ ..... เด็กดี .....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแก่คุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับลูกน้ำหนักตัวน้อย/ไม่สมบูรณ์ โดยเริ่มจากการซักประวัติคุณแม่เพื่อหาสาเหตุของปัญหาและแนะนำแนวทางแก้ปัญหารวมไปถึงสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้ลูกมีน้ำหนักที่สมบูรณ์และมีโภชนาการที่ดี ฝึกการให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ สามารถทำได้ 2 รูปแบบ คือ Brief advice (BA) และ Brief Intervention (BI) Brief advice (BA) เป็นการให้คำแนะนำแบบสั้น เน้นสร้างแรงจูงใจ และไม่เน้นคำแนะนำ ใช้เวลา 5-10 นาที ส่วน Brief Intervention (BI) เป็นการให้คำปรึกษาแบบสั้น เน้นเสริมแนวความตระหนักเรื่องที่สำคัญเท่านั้น แต่ละ section ฝึกดำเนินการด้วยระยะเวลา 20-30 นาที

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนางานตนเอง

จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจไปฝึกใช้ เพื่อให้สามารถให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ขอพบที่ได้อีกสองให้คำปรึกษาแก่คุณแม่เองจริง ๆ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นวินดา ..... แผลงมาก .....  
(นางสาว นวินดา ..... แผลงมาก .....)  
วันที่ 25 เดือน ..... ธ.ค. .... พ.ศ. 2563 .....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาว นวนดา.....แพ่งมาก.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพเด็กดี.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๒๕ ธ.ค. ๖๓.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ.....

๔. ผู้สอน.....นางกนกวรรณ.....กันยสาáy.....เด็กดี.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการในเด็กอายุ ๘ เดือน คือ ควรให้เด็กได้รับอาหารตามวัย ๒ มื้อ/วัน  
ควบคุมไปก่อนนม ซึ่งเด็กอายุ ๘ เดือนควรดื่มนมประมาณ 32 oz./วัน สำหรับอาหารตามวัยจะประกอบด้วย  
ไปดวย ข้าวสวยหนึ่งชาม ๓ มื้อ/วัน ๔ ไข่อกนึ่งขาว, เนื้อสัตว์ให้เป็นใจสุกครึ่งพองสับกับตับ/ไก่/หมู/ปลา,  
ในส่วนของผักจะให้เป็น ผักสุก 1 ไข่อกนึ่งขาว โดยระดับการดูดของอาหารจะตองเป็นสับละเอียด  
เมื่อกระตุนนมตามการดำเนินการเคี้ยว การกลืน การบด และการชินของฟัน นอกจากนี้ ยังสามารถให้ผลไม้สุก  
ตัดจิ้นเล็ก เป็นมื้อว่างได้วันละ 3 มื้อ และที่สำคัญคือ นมมัน ควรให้เด็กได้รับวันละครึ่งชาม โดยให้  
ตกลงเกลียวสมไปดอาหาร จึงควรเป็นนมมันนึ่ง ยกเวน นมมันปาล์มและนมมันชะพรว้า เพราะทำให้เด็กท้องอืด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

จะนำอาหารตามวัยไปศึกษาเพิ่มเติม เกี่ยวกับตัวอย่างอาหารตามวัยของเด็กในแต่ละช่วงอายุ เพื่อให้  
สามารถให้คำแนะนำแก่คุณแม่ได้ดียิ่งขึ้น และคุณแม่สามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติตามได้จริง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

ขอให้นักให้คำปรึกษาแก่คุณแม่ด้วยตนเอง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....นวนดา.....แพ่งมาก.....  
(นางสาว นวนดา.....แพ่งมาก.....)  
วันที่..... ๒๕ เดือน..... ธ.ค...... พ.ศ..... ๒๕๖๓.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาว นวินดา.....แฟงมาก.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....สาขาโภชนาการและอนามัยชุมชน.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....นำเสนอผลงานและสรุปการฝึกปฏิบัติงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 ธ.ค. 2563.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน.....

- นายแพทย์เกษม เวศสาธานนท์ - นางจรัสณี ยศปัญญา

- นางสาวเกศรา โยคณาชัยสิทธิ์ - นางชนันทา อ่อนสัมฤทธิ์

- นางมณฑาทิพย์ เชนานุกฤษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ได้เรียนรู้และฝึกทักษะในการนำเสนองานให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจสิ่งที่นำเสนอได้ดี

- สื่อการสอนที่ดีจะต้องไม่ใช้ตัวหนังสือเยอะ สั้น กระชับ และเข้าใจง่าย

- การสอน/การให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยจะต้องเลือกใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หลีกเลี่ยงคำว่าควรไปให้เดี๋ยว

แต่ให้ใจดำว่า เหนือ นม ไข่ ถั่ว แทน

- สิ่งสำคัญของการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพต้องเรียนรู้ข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด

และให้เขาตัดสินใจไปถึงจุดสนใจเลือกเอง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

จะนำคำติชมที่ได้รับทั้งในด้านนำเสนอ และการสร้างสื่อการสอนด้านโภชนาการไปปรับปรุง

และประยุกต์ใช้ในการนำเสนอและการสร้างสื่อการสอนในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....นวินดา.....แฟงมาก.....

(นางสาว นวินดา.....แฟงมาก.....)

วันที่..... 29 เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. .... 2563.....



**กรมอนามัย**  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

## รายงานการฝึกงาน

นางสาวมัทธาธิณี ตั้งมงคลสุข

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาโภชนาการชุมชนคณะสหเวชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง  
ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มุกดาทิพย์..... ตำแหน่ง..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันเขษุมศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม.....

๒. หัวข้อ..... ปฐมวัย (บทที่ 1).....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 8. 11. 63..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเด็ก.....

๔. ผู้สอน

1. น.ส. เกศณี ไชยทรัพย์..... 4. นางจิวณี.....

2. นางดวงนิตย์ เกตุทอง.....

3. นาง มณฑาทิพย์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

..... เรียนรู้ โครงสร้างสภาพแวดล้อมของชุมชนเมือง.....

..... เรียนรู้ แนวทางปฏิบัติในสถานการณ์.....

..... ในสถานการณ์.....

..... เรียนรู้ สถานการณ์ของกลุ่มงาน.....

..... Health literacy, Key message.....

..... เรียนรู้ สถานการณ์ของกลุ่มงาน.....

..... เรียนรู้ สถานการณ์ของกลุ่มงาน.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง เป้าหมาย และ การจัดการทางสุขภาพต่าง ๆ - ศึกษาที่ต่างของกลุ่มงานต่าง ๆ

..... ทำความเข้าใจ Health literacy.....

..... ปรับปรุงสมรรถนะที่ได้เรียนรู้.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

..... ขอให้มี.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... มุกดาทิพย์..... ตำแหน่ง.....

(..... นางสาว มุกดาทิพย์..... ตำแหน่ง.....)

วันที่..... 8..... เดือน..... 11..... พ.ศ. 2563.....

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มุกดาทิพย์ ตั้งมงคลสูง..... ชั้นปี 4

คณะ..... สุนเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... ๑. ๖.๖. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกโภชนาการรูปแบบ และ

๔. ผู้สอน..... นวัตกรรมบริการสุขภาพ เด็กดี  
..... พี่เลี้ยง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

..... - เรียนรู้ การ consult กับคนไข้ ในกรณีที่แตกต่างกับ การซักถามผู้ป่วยเอง

..... การทดสอบโภชนาการเด็กในแต่ละช่วงเวลา

..... - ศึกษา วิเคราะห์ ในคำปรึกษา ผู้ปกครอง ในกรณีฝึกสหโภชนาการของคุณ การใช้สื่อโทรทัศน์ ของพี่เลี้ยง

..... และ การ ใช้ถุงมือ DSPM

..... - เรียนรู้ การ บันทึก ข้อมูล หน้าหน้า อายุน ส่วนสูง และ หลังคาถาบอกน้ำหนัก

..... - วัดส่วนสูง ซึ่งหน้าหน้า วัดความยาวแขนที่ระ เด็กที่มาใช้บริการ

..... - จัดหมวดหมู่ประเภท food map

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

..... นำประสบการณ์ที่ได้รับ จากกร consult มาปรับใช้ ในกร ทักท้วงต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

..... มุม และ บอช ของโต๊ะ ในห้องคลินิกเด็ก ก่อร่าง เป็นเนลล์ยม เฟอร์นิเจอร์ ล้อเลื่อน จี้อาจ รื้อชน

..... มุม โต๊ะได้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... มุกดาทิพย์ ตั้งมงคลสูง.....

(นางสาว มุกดาทิพย์ ตั้งมงคลสูง.....)

วันที่..... ๑..... เดือน..... ๖.๖..... พ.ศ. 2563.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. สุภาวดี ตรีรัตน์ ..... ตำบล..... อ.เมือง..... จ.บุรีรัมย์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สอนวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 ..... ค.ศ. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงาน.คลังสินค้า.ท่าอากาศยานบุรีรัมย์และหน่วยรพ.ม.....

๔. ผู้สอน..... บริการสุขภาพเฝ้ากัด.....

..... นางนงนุช..... กัญญา..... นาง..... เกศ.....

..... นางสุภาวดี..... ไชย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

..... เรียนรู้.การ. consult..... สอบ.ข้อ.ส..... พัฒนาการ..... การ.ใน.คำ.ขอ..... ใน.การ.ฝึก.งาน..... พัฒนาการ.ใน.สิ่ง.ช่วย.....

..... และ. การ.ใน.คำ.ขอ..... ท.ท..... และ. อา.ว.....

..... ศึกษา. คู่.ส..... TEDA 4I..... เพื่อ..... พัฒนาการ.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

..... นำ.ไป..... ได้.จาก..... ศึกษา.การ. consult..... ไป.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... สุภาวดี ตรีรัตน์ ..... ตำบล..... อ.เมือง..... จ.บุรีรัมย์.....

(..... นางสุภาวดี ตรีรัตน์ ..... ตำบล..... อ.เมือง..... จ.บุรีรัมย์.....)

วันที่..... 14 ..... เดือน..... ค.ศ. .... พ.ศ. 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มุกดาทิพย์ ตังมงคลสุข..... ชั้นปี 4

คณะ..... วิทยาลัยศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุดประสงค์การเรียนรู้.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 15 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลังที่กรมฯ หน่วยงานแผนฯ วัตถุประสงค์.....

๔. ผู้สอน..... นายแพทย์เกษม เวชสุภานนท์.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เรียนรู้ ทำความเข้าใจ health literacy, การจัดการสุขภาพด้วยตนเอง (Self-management)

การ Motivate คนไข้ ของแต่ละคน, การบริหาร V-shape, การสอน health skill

- เรียนรู้ การถามคำถาม 3 ข้อกับคนไข้ (Ask me 3)

- เรียนรู้ พฤติกรรมคนหูรูด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

นำ ความรู้ เกี่ยวกับ พฤติกรรมคนหูรูด และ การสอน health literacy มาปรับใช้ในกรณี

ทำมาหาต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... มุกดาทิพย์ ตังมงคลสุข.....

(..... นางสาว มุกดาทิพย์ ตังมงคลสุข.....)

วันที่..... 15..... เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ..... 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มณฑาทิพย์ ตั้งมงคลสุชัย..... ชั้นปี 4.....

คณะ..... สนิมวิชาชีพศึกษาศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 16 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมและ.....

๔. ผู้สอน..... สถานะที่ทำงาน.....

..... นางจวรินทร์ ยศบุญญา.....

..... นางภัทราภรณ์..... ๒ สมบูรณ์ขาว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เรียนรู้การประเมินผลโครงการในประชากรมียุคทำงาน..... ดึงประโยชน์และสรุปผลพฤติกรรมกรม.....

..... สุขภาพจากแบบเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ.....

- เรียนรู้เกณฑ์วัดพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน.....

- เรียนรู้ลักษณะภาพรวมการทำงาน..... ตั้งแต่ช่วงประเมินผล..... การส่งไปเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ.....

..... ของคนไข้ปริศนาไทกรุงเก่า..... และตัวอย่างโครงการอื่นแบบ..... ของแต่ละงาน..... ที่ในตัวแทน.....

..... ความเป็นต้นแบบในกรณีศึกษาสุขภาพ.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

..... หรือ ประเมินผลการประเมิน..... สรุปผลพฤติกรรมสุขภาพไปปรับใช้ในการทำงานต่อไป.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

..... ครอบครัวยุคใหม่แบบ..... 1. มีพฤติกรรมสุขภาพ..... มากขึ้น..... สรุปผลเสร็จ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... มณฑาทิพย์ ตั้งมงคลสุชัย.....

(..... นางสาว มณฑาทิพย์ ตั้งมงคลสุชัย.....)

วันที่ 16 เดือน ธ.ค. พ.ศ. 2563.....

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มุกดาทิพย์ ตังม่วงคิลสุข..... ชั้นปี..... 17 ค.ศ. 63

คณะ..... สุนทรเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... โภชนาการ.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 ค.ศ. 63..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานโภชนาการศูนย์สุขภาพระดับอำเภอ.....

๔. ผู้สอน..... สถานที่ทำงาน.....

นางอรอุมา ไชยคำ.....

นางนงนิตย์ สว่างคำ.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เรียนรู้ กิจกรรมทางกาย และ การออกกำลังกาย เพื่อ ป้องกันโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง

- เรียนรู้ 10 package ของกรมอนามัย ที่ทำใน สถานประกอบการ

- เรียนรู้ แบบวัด ความรู้ด้านสุขภาพคนไทย ( Thai health literacy scales )

- เรียนรู้ การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑ ด้าน

- เรียนรู้ การแนะนำ การออกกำลังกาย ตามนสัถ FITT

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

นำ ความรู้ 10 package และ การแนะนำ การออกกำลังกาย ไปประยุกต์ใช้ ในการทำงานต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... มุกดาทิพย์ ตังม่วงคิลสุข.....

(..... นางสาวมุกดาทิพย์ ตังม่วงคิลสุข.....)

วันที่..... 17..... เดือน..... ค.ศ..... พ.ศ. 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. รุทมาภรณ์ ตั้งมงคลสุข..... ชั้นปี 4

คณะ..... สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 18 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานโภชนาการ สุนัขภาวะภัยพิบัติ และ

๔. ผู้สอน..... สถานที่ทำงาน

นาย ภรณ์ฉัตร สีแรงคำ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- เรียนรู้เรื่อง motivational interviewing (MI) ที่เป็นกระบวนการแบบสร้างแรงจูงใจแบบการ

สนทนาสองทางเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- เรียนรู้หัวใจสำคัญของ motivational interviewing และขั้นตอน MI

- เรียนรู้ 3 เรื่องสำคัญที่สามารถช่วยคุณโดยใช้แค่ MI ได้

- เรียนรู้ การให้คำแนะนำแบบสั้น Brief advice (BA) ที่เป็นกรณีศึกษาเชิงปฏิบัติ

โดยเห็นการมีส่วนร่วมจริง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

นำขั้นตอน และหลักการของการ motivational interviewing และ Brief advice

ไปปรับใช้ในกรณีการทำงานต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รุทมาภรณ์ ตั้งมงคลสุข.....

(.....นางสาวรุทมาภรณ์ ตั้งมงคลสุข.....)

วันที่..... 18.....เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มุกดาทิพย์ ตังมงคลชัย ..... ชั้นปี 4

คณะ..... สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 ธ.ค. 2563 ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพวัยทำงานและ

๔. ผู้สอน..... สภานที่ทำงาน

นางฉวีรัตน์ ชูสิน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- เรียนรู้..... Brief Intervention (กรณีคำปรึกษาแบบสั้น)..... ที่เป็นการสนทนาสร้างแรงจูงใจ

ที่เฉพาะกับผู้ป่วยแรงจูงใจอยู่บ้าง..... เป็นการช่วยเสนอแนะแบบกรณีเดี่ยวงาน (หรือสื่อใด)..... ใช้เวลา 20-30 นาที

- เรียนรู้..... กรณีของ Mr. Brief Intervention

- เรียนรู้..... ทฤษฎีสี่ลำดับขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง..... stage of change

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

นำ..... กรณีคำปรึกษาแบบสั้น Brief intervention และ stage of change ไปใช้ในกรณีงานต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... มุกดาทิพย์ ตังมงคลชัย

(.....นางสาวมุกดาทิพย์ ตังมงคลชัย.....)

วันที่..... 21 ..... เดือน..... ธ.ค. .... พ.ศ. 2563

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มุขฉวีทิพย์ อังมณฑลสูง..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สอนเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกอบรมโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกอบรม.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 22 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กศ.มงานพัฒนาสุขภาพวัยทำงานและ.....

๔. ผู้สอน..... สถาบันทำงาน.....

นางฉวีทิพย์ อังมณฑลสูง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

The five basic principles องค์ประกอบที่จำเป็นในกรณีคำปรึกษา.....

แบบสำรวจแรงงใจ (E.D.A.R.S.).....

1.) Express empathy.....

2.) Develop Discrepancy.....

3.) Avoid argumentation.....

4.) Roll with Resistance.....

5.) Support self - efficacy.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

หัว The five basic principles องค์ประกอบที่จำเป็นในกรณีคำปรึกษา มาปรับใช้ในกรณี.....

ทำงานต่อไป.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... มุขฉวีทิพย์ อังมณฑลสูง.....

(นางสาวมุขฉวีทิพย์ อังมณฑลสูง.....)

วันที่..... 22..... เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ. 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... น.ส. มุกดาทิพย์ ศรีมงคลสูง... ชั้นปี 4

คณะ... ศิลปศาสตรบัณฑิต

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... ฝึกงานโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ... ฝึกงาน

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ... 23 ธ.ค. 2563... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... กลุ่มงานคลินิกเพื่อสุขภาพรูปแบบและ

๔. ผู้สอน... นวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี

นางดารงนภักย์ เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้

- เรียนรู้เรื่อง การฝากครรภ์... Hey... message... ที่คุณแม่ตั้งครรภ์... หน้าที่การรับเงินฝากครรภ์

การซักประวัติแรกเข้า... การตรวจเลือด Lab.1., Lab.2... อธิบายที่ตัดพืดของคุณแม่ และลูก

- เรียนรู้ การเจริญเติบโตของทารก... ส่วนต่างๆของทารกในครรภ์... หน้าที่ที่จำเป็นแต่...  
ละ: เลือด... สึกขนิ: คุณดั้น... การนับลูกดั้น

- เรียนรู้ หน้าที่การทำแท้ง และ การคุมกำเนิด... สิทธิชีวิต

- เรียนรู้ การ Mitochond... เชื้อ ความผิดปกติของทารก... ฤมาเริ่มต้นของหัวใจ... conitum... อายุครรภ์...  
และ... ฤมาบนหน้าอกเปิดต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง

เพิ่มความรู้อย่าง การฝากครรภ์ การซักประวัติ การเจริญเติบโตของทารก ไปใช้ในการทำงานต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... มุกดาทิพย์ ศรีมงคลสูง  
(นางสาวมุกดาทิพย์ ศรีมงคลสูง)  
วันที่ 23 เดือน ธ.ค. พ.ศ. 2563

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ศ. มุกดาภรณ์..... ตั้งมงคลสูง..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สอนเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 24..... ค.ค..... 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกนิรนามรูปแบบ..... นวัตกรรม

๔. ผู้สอน..... นวัตกรรมสุขภาพสตรี.....

นาง อัจฉราทิพย์ เกตุทอง.....

นพ. กิ่งชัย..... ชัยสิทธิ์สูง.....

นาง จันทนา..... อ่อนสมจิตร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เรียนรู้ขั้นตอนการวัดความดันโลหิต..... การคุมกำเนิด..... และ อุปกรณ์ที่คุมกำเนิดต่าง ๆ..... การคัดกรองหน้าอก.....

..... การวางแผนการตั้งครรภ์..... การทำคลอด..... การทำคลอดแบบ.....

- เรียนรู้เคสที่พบแพทย์..... ดูการตรวจสุขภาพเด็ก..... จากกรณีประวัติ..... การตรวจร่างกาย..... (ขนาดก้นอายุครรภ์.....

..... การเต้นของหัวใจทารก..... เสี่ยง?)..... การทำ NST (Non stress test)..... การทำ Doppler.....

- เรียนรู้การคัดกรองมะเร็งปากมดลูก.....

- เรียนรู้..... ความเข้าใจในหญิงตั้งครรภ์..... ผลเสียที่อาจเกิดขึ้น..... และ การรักษา..... จากกรณีศึกษา..... และ การใช้ยา..... (ที่ดูแทน)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

..... หัว ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการดูการตรวจสุขภาพเด็ก..... และ การเน้นย้ำคำแนะนำการบริโภคอาหารในหญิง.....

..... ผู้ตั้งครรภ์ที่มีภาวะ..... ฝากไว้ในการทำงานต่อไป.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... มุกดาภรณ์..... ตั้งมงคลสูง.....

(.....นางสาวมุกดาภรณ์..... ตั้งมงคลสูง.....)

วันที่..... 24..... เดือน..... ค.ค..... พ.ศ..... 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวมุกดาทิพย์ ตังเมืองคุดสูง.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สังคมศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา.....ฝึกงานโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 25 ธ.ค. 2563.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....กลุ่มงานคดีนิติเวชโรงพยาบาล.....และ.....หน้าตารวม

๔. ผู้สอน.....  
นางดวงนทชัย เกตุทอง.....  
น.พ.เกียรติชัย.....ชัยสิทธิ์สูง.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- เรียนรู้เคล็ดลับผู้ป่วยที่แจ้งมารับบริการตามวงศาคณาญาติ.....

- เรียนรู้เคล็ดลับจากคุณ.....เรียนรู้อะไรที่แปลกใหม่.....การอธิบายคุณลักษณะนิสัยของยา.....ผลข้างเคียง.....อันตรายสำหรับ.....

ข้อดี.....และ.....การซักถาม.....การยอมรับ.....ผลข้างเคียง.....ที่อาจเกิดขึ้น.....ด้วยยอมรับ.....ได้หรือไม่.....

- เรียนรู้การโน้มน้าวหน้า.....การดูแลคนไข้ในผู้ป่วย.....๑๗.....

.....

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

หน้า.....ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากเคล็ดลับผู้ป่วยต่างๆ.....มาปรับใช้ในการทำงานต่อไป.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....มุกดาทิพย์ ตังเมืองคุดสูง.....

(.....นางสาวมุกดาทิพย์ ตังเมืองคุดสูง.....)

วันที่.....25.....เดือน.....ธ.ค.....พ.ศ.....2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. มุกดาภรณ์... ต้งมงคลสุข..... ชั้นปี 4

คณะ..... สอนวิชาชีพศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโรคระบบทางเดินหายใจ.....

๒. หัวข้อ..... ฝึกงาน.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 28... ๖... ๒563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มงานคลินิกโรคระบบทางเดินหายใจและหัตถการระบบ

๔. ผู้สอน..... ประจักษ์ ทัศนศาสตร์.....

..... นพ. กิ่งชัย... ชัยสิทธิ์... สุข.....

..... นพ. นิตยา... อยู่ศักดิ์.....

..... นาง. ศันสนา... ช่อนสมจิตร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

..... เรียนรู้การใช้เครื่อง fetal monitoring ในการทำงาน NST... วิเคราะห์และตีแปลผลการวางแนว TOCO... transducer.....

..... เรียนรู้การดูแลผู้ป่วย และสังเกตการณ์ในโปรแกรมต่างๆ... การเฝ้าระวังสัญญาณในกรณีศึกษา ที่มีสัญญาณที่.....

..... ผนวกเกินกว่าเกณฑ์ที่กำหนด... การแพ้คัด.....

..... เรียนรู้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม... การตามเฝ้าไข้... เริ่มต้นความตระหนักถึงสิ่งที่ได้ทำในอันนี้... ว่าทำอะไร.....

..... และทำไปเพื่ออะไร... ในสถานการณ์เกี่ยวกับการสังเกตอาการ... ระหว่างตัวคนไข้... การนำสัญญาณ... และอาการ.....

..... บทบาทช่วยเหลือบุคคล... และกระตุ้นให้ดูแลผู้ป่วย... รู้ว่าดูแลแล้ว... ๑๐๐%... และตั้งใจไปช่วย... เน้นมีส่วนร่วม.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

..... นำตัวอย่างกรณีศึกษา และวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไป... ประยุกต์ใช้ในการทำงานต่อไป.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง.....

..... ขอขอบคุณที่... ทุกคนในทุกคน... กลุ่มงานที่ให้คำปรึกษา... และประสานกรณี... ส่งเสริมการทำงาน.....

..... ภาควิชา... การฝึกงาน... ฝึกงานชุมชนในครั้งนี้อะ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... มุกดาภรณ์... ต้งมงคลสุข.....

(..... นางสาว มุกดาภรณ์... ต้งมงคลสุข.....)

วันที่..... 28... เดือน..... ๖... ๒๕๖๓..... พ.ศ. .... 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.สุภาวาทิณี ตังผองคณิสฺย..... ชั้นปี 4.....

คณะ..... คณะศึกษาศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ปัจจัยที่มีผล.....

๓. วันเวลาที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 ธ.ค. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

๔. ผู้สอน.....

..... นายแพทย์หญิงเกษม..... โชติสุขธาณนท์..... นาง.จางินี..... ยศปัญญา.....

..... นางสาวเกตุมา..... โชติคำชัยสิทธิ์..... นางศันษา..... อ่อนสมจิตร.....

..... นางฉันทนาทิพย์..... เนตานุรักษ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

..... - การนำเสนอสรุปการฝึกปฏิบัติงานด้านโภชนาการชุมชน.....

..... - การนำเสนอข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนและ การเปิดรับโรคเฝ้าระวัง.....

..... - การทำ HL ควบคู่ไปกับการทำงาน.....

..... - การปรับปรุงแบบสื่อ และ การนำเสนอ สื่อ ให้มีความเหมาะสม กับสังคมเมืองมากขึ้น.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

..... นำคำแนะที่ได้จากผลการฝึกงาน มาปรับปรุงใช้ใหม่ในการทำงานต่อไป.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

..... ขอขอบคุณที่ 7 ทุกคน ที่คอยให้คำแนะนำทำเอกสารฝึกงานค่ะ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... สุภาวาทิณี ตังผองคณิสฺย.....

(..... นางสาวสุภาวาทิณี ตังผองคณิสฺย.....)

วันที่..... 29..... เดือน..... ธ.ค..... พ.ศ..... 2563.....