



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ ต่อ ๓๐๓

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/๕๗๒

วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอส่งสรุปรายงานการเข้าฝึกปฏิบัติงานของนิสิตภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง (ผ่านรองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง)

ตามที่ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง มอบหมายให้กลุ่มพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน ดำเนินการให้นิสิตภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เข้าฝึกปฏิบัติงานและฝึกประสบการณ์วิชาชีพทางด้านโภชนาการชุมชน ณ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง ระหว่างวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ถึงวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ จำนวน ๑๕ ราย นั้น

ในการนี้ กลุ่มพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน ได้รับรายงาน Reflection report จากนิสิตภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฝึกปฏิบัติงานตามวันและเวลาดังกล่าว เห็นควรแจ้งเวียนผู้เกี่ยวข้องและเผยแพร่ลงเว็บไซต์ของ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมืองต่อไป รายละเอียดตามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาอนุมัติให้ดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

โสภิตา อินไชยวงศ์

(นางสาวโสภิตา อินไชยวงศ์)

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

เห็นชอบตามที่ขอเสนอ

ตามกำหนดดังกล่าว

และขอเสนอให้ทราบ

๐๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

บุญตานนท์

๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

(นายนิริรัตน์ บุญตานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

(นางสาวเกศรา โชคนำชัยสิริ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

และผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รสิดา อัครวิภา
..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 7 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรีเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางจันทิรา นางมณฑลชัย , นายแพทย์สุรศักดิ์ นางสาว (Zoom)

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ความหมายและจุดประสงค์ รวมถึงรายละเอียดเกี่ยวกับพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560 (พรบ. หมอแม่ว) ซึ่งให้กรอบควบคุมด้านสื่อและโฆษณาที่เกี่ยวข้องจากผู้ค้าเข้าจำหน่าย จำหน่าย แจก หมอแม่วแก่ทารกและเด็กเล็ก โดยเกิดขึ้นเพื่อส่งเสริมการรับประทานนมแม่

- ข้อมูลเชิงโครงสร้างเกี่ยวกับกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพสตรี และรายละเอียดของหน่วยงานที่ได้รับผิดชอบ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับหน่วยงานโภชนาการ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ได้ได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลกฎหมายที่ได้ประกาศใหม่ หันเน้นการ update ข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการใหม่ ซึ่งสามารถนำไปใช้ให้สอดคล้องได้

- เข้าใจถึงขอบเขตงาน โครงสร้าง ภาระงานภายในกลุ่มงาน เพื่อใช้ในการพัฒนาการทำงาน หรือประกอบการตัดสินใจ รวมถึงได้ทราบปัญหาที่ยังไม่ถูกแก้ไขให้ชัดเจน เพื่อให้ไปต่อยอดการทำงานให้สอดคล้องต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รสิดา

(..... รสิดา อัครวิภา.....)

วันที่..... 7 เดือน..... มิ.ย..... พ.ศ..... 67

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิชญ์ จิตวิภาณนัท..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์..... สาขา..... วิชาบริหารและปกครองสาธารณะ.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานบริหารและปกครอง.....

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๓ มิ.ย. ๖๓..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสังคมและชุมชนเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางจินตนา หันทองคณชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้เรียนรู้ระบบงานและเครือข่ายที่ดำเนินงานด้านสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม.....

- ได้เรียนรู้ คำแนะนำจากพร. ดนญพการส่งเสริมการศึกษาด้านบริหารและเด็กเล็ก น.พ. ๒๕๖๐.....

ผ่าน zoom meeting บรรยายโดย พ.ศ. ๒๕๖๓.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของสังคมศึกษา และเริ่มในเด็กทารกและเด็กเล็ก.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศิริวิชญ์.....

(..... ศิริวิชญ์ จิตวิภาณนัท.....)

วันที่..... ๓..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. ๒๕๖๓.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.ศุภาพิชญ์ อ้วนพันธ์.....ชั้นปี 4

คณะ..... คณะสหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และการอ่านผลค่าเลือดพร้อมนำผลมาวิเคราะห์ตรวจคัดไป

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 7 มิ.ย. 67.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... GP

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางฉัตรชนันท์ ไพรวิจารณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ในวันนี้ได้ทำหน้าที่อ่านผลเลือดที่ตนเองส่งตรวจให้คนไข้ อธิบายว่าขั้วอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ แต่ละค่าปวงคืออะไร ทำอย่างไรหากค่ามากกว่าหรือน้อยกว่าปกติ ตัวอย่างเช่น HbA1c คีบค่าปกติระดับน้ำตาลในเลือดปกติ 2-3 อดินที่ผ่านมาก หากคนไข้กินอาหารที่น้ำตาลมากเกินกว่าที่ร่างกายใช้ น้ำตาลส่วนที่เหลือจะไปจับกับเม็ดเลือดแดง ทำให้น้ำค่า HbA1c สูงขึ้น เกณฑ์ปกติคืน้อยกว่า 6.0 mg % หากค่าสูงกว่านี้คนไข้ควรเริ่มลดอาหารลดหวานจัด ไม่เช่นนั้นจะเพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน ด้านรับ การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการจะเน้นในคนไข้โรค NCDs เพราะโรคเหล่านี้ได้ขึ้นได้โดยการปรับพฤติกรรม ส่วนรับการนัดหมายตัวแล้วให้ชัดเจนว่าคนไข้ต้องงดน้ำและอาหารแล้ว 2 ชั่วโมงก่อนตรวจส่งไปตรวจตรวจเลือด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- อดิพอดความรู้อะไรคือการดูแลโภชนาการในผู้ป่วยโรคต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ
- ทบทวนความรู้เรื่องค่าต่างๆ ในการตรวจเลือดต่างๆ เช่น หากค่าไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติต้องแนะนำให้คนไข้ปรับเปลี่ยนอะไร พร้อมอธิบายว่าถ้าไม่ปรับจะเกิดผลเสียอย่างไร
- เลือกใช้ด้านระดับรถในการอธิบายและให้คำแนะนำแก่คนไข้อย่างเหมาะสม อาจเพิ่มตัวอย่างเพื่อตลวงชัดเจนของคำแนะนำ เช่น ผลไม้หวานน้อย เช่น ชมพู แอปเปิ้ล แก้วมังกร
- การทำนัดหมายควรแจ้งคนไข้ว่าหากไม่สะดวกในวันนั้นนัดหมายต้องทำการโทรแจ้งเลื่อนล่วงหน้า
- เน้นย้ำกับการเตรียมตัวก่อนมาพบแพทย์ในนัดครั้งหน้า เช่น อดอาหารเพื่อตรวจเลือด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศุภาพิชญ์

(..... นาวาสาศุภาพิชญ์ อ้วนพันธ์.....)

วันที่ 7 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาว ไหมมณีตา...ร.ร.แม่สรวง...ชั้นปี...4

คณะ...ส.น.เวชศาสตร์

หน่วยงาน(สถาบัน)...ร.พ.หลวงพ่อเดิมวิทยาลับ

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน...รหัสวิชา...3743422

๒. หัวข้อ...การฝึกคัดกรอง / ให้คำแนะนำ และ discharge ผู้ป่วย

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ...7...มิถุนายน...พ.ศ. 2567...สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตแม่สรวง / ...

๔. ผู้สอน/วิทยากร...
 ...นางณิชนันท์ ไพโรจน์...
 ...กลุ่มงานคณิกาพัฒนารูปแบบและหัตถการ
 ...บุคลากร (กลุ่มงานศัลยกรรมโรคทั่วไป)

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้ไปเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการทำงานอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มตั้งแต่การคัดกรองผู้ป่วย โดยแบ่งออกเป็นผู้ป่วยที่มาพบแพทย์และผู้ป่วยที่มีอาการหนักขึ้นเรื่อยๆ คัดกรองเป็นขั้นตอน การคัดกรองผู้ป่วยแล้วให้ระบบหรือการทัก medical record รวมถึงการให้คำแนะนำด้านโภชนาการและให้แรงจูงใจพัฒนาระบบคัดกรองเป็นการทำงานร่วมกับ discharge ผู้ป่วย นอกจากนี้ยังได้ฝึกทักษะการสื่อสารกับผู้ป่วย ซึ่งถือเป็นทักษะที่สำคัญ โดยมีการสื่อสารแบบการประเมินผล และให้คำแนะนำด้านโภชนาการและโภชนาการแก่ผู้ป่วย.....
และยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารใหม่ ๆ เช่น การพัฒนาผู้ป่วย เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....นำทักษะที่ได้จากการฝึกงานไปฝึกฝนและปฏิบัติใช้ในการทำงานจริงอย่างเป็นระบบ.....
เช่น การฝึกคัดกรองผู้ป่วย ซึ่งการเป็นนักโภชนาการจำเป็นต้องใช้ทักษะการสื่อสาร.....
และศึกษามาประเมินผลอาหาร, การฝึกทักษะการให้คำแนะนำด้านโภชนาการและโภชนาการ.....
ซึ่งการฝึกฝนการให้คำแนะนำด้านโภชนาการได้จากการเจอคนไข้ที่สงสัยอาหาร.....
และสนใจที่จะประเมินผลการให้คำแนะนำที่ดี อีกทั้งยังได้ฝึกทักษะการประเมินการเป็น.....
และระบบหรือ medical record ไม่ควรเป็นภาระเพิ่มให้ผู้ป่วย การเป็นนักโภชนาการให้.....
แนะนำให้ intervention รวมถึงการทัก discharge เป็นต้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ไหมมณีตา.....

(.....ไหมมณีตา...ร.ร.แม่สรวง.....)

วันที่.....7.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อธิสญา ปรัชญานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันเขษิตาจารย์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม บริการสุขภาพเด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 7 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางมณฑาทิพย์ เนตานุรักษ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้รับรู้การซักถามประวัติการรับประทานอาหารและการให้คำแนะนำทางโภชนาการเบื้องต้น

สำหรับเด็กแรกเกิดถึงได้ปฐมวัยอายุ 4 ปี

- ได้มีส่วนร่วมพัฒนารูปแบบและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย โดยได้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกให้เด็กเรียนรู้

เกี่ยวกับประสาทสัมผัสซึ่งจะฝึกให้เด็กได้เผชิญกับสิ่งสัมผัสต่างๆ และให้เด็กฝึกพัฒนาการ

ด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยการให้เด็กนำคลิปปั้นผ้าไปขยับกับตะแกรงและผ้า

- เด็กๆ รับประทานอาหารสื่อให้ฟัง โดยศึกษาข้อมูลอาหารที่เด็กรับประทานตามวิถีชีวิตต่างๆ

ที่ตนเองหรือไม่ ซึ่งจะสัมพันธ์กับปริมาณสารอาหารที่ได้รับ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ตั้งคำถามที่จะตามผู้ปกครองในวงให้คำแนะนำทางโภชนาการโดยละเอียด ซึ่งถามเกี่ยวกับ

พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก การนอนหลับ การดื่มน้ำ ปริมาณนมที่ได้รับประทาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อธิสญา.....

(.....นางสาว อธิสญา..... ปรัชญานนท์.....)

วันที่..... 7..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล. นางสาวอาทิตยา น้อยอำไ้ม ชั้นปี. 4
คณะ. คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาและพัฒนาศักยภาพ
หน่วยงาน/สถาบัน. กลุ่มกิจกรรมนันทนาการ
๑. รายชื่อวิชา. การฝึกงานด้านโสตทัศนศึกษา
๒. หัวข้อ. งาน คณีกัมปณการแบบ และ การจัดกรรมวิธีการ การถามเด็ก
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ. 7 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน. คณีกัมปณการแบบและวิธีการกรรมวิธีการ
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางศุภศิลา ไทรทอง , นางนันทาทิพย์ นิตยาวิรักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้นำห้องในข้อ ๑-๓ ทำกิจกรรม สร้างเสริมกล้ามเนื้อ มัดเล็กจากท
ใช้ไม้ขนไก่ หุ่นตะแครง และราวตากผ้า โดยได้ระดมความคิดของตัวนั้น
เป็นทรีแองเกิลจากกล่องไม้เล็กมากนั้น และสร้างประสมทรีแองเกิลด้วย สีสัน
ใหม่ จากผ้าเช็ดเท้า ที่มีความนุ่มและความยืดหยุ่น และสีที่แตกต่างจาก
และอุปกรณ์ของน้องๆ ที่นำมานำ หมาดำ เด็กในโรงเรียน รอมทอนหัวรับ มากกว่า 1
มวคน รอมทอนหัวรับของหัวไม้และหัว และผลไม้ไม้ไม้ไม้ไม้ มวคน
ทอนหัวรับเพราะมีรสเปรี้ยว หวาน และคนใจแล้วไม่ทนต่อเนื่องจากมีรสเปรี้ยว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ใช้ในการปรับปรุงในการจัดทำกิจกรรมสำหรับเด็กในรุ่น 1-3 ในอนาคต และ
ใช้เป็นแนวทางในการเลือกจัดกิจกรรมสำหรับเด็กที่จะได้ดูความสนใจ และได้รสชาติ
อาหารที่เด็กชอบ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ. อาทิตยา
(นางสาวอาทิตยา น้อยอำไ้ม)
วันที่. 7 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4

คณะ คณะช่างศิลป์

หน่วยงาน/สถาบัน..... ๑. ผักสวนครัวในมหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....เทคโนโลยีงานด้าน โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ.....ไฟป่าพรุควนน้ำจืดตัวนครนายก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๗ มี.ค. ๕๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คณิศพฒนการูปแบบ และนวัตกรรม บริการ

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาววรัณิดา คริสตินันท์กุล, นน. กิ่งขมิ้น ศึกษาศาสตร์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ໄດ້ເຊັນນຳ ມາເຮັດສາມາດຕັດກອງໄດ້ຈຳນວນ ມາເຮັດປາກມອດ A.D. ມາເຮັດຕຳແໜ່ງ ມາເຮັດສາມາດ

[illegible]

กิจกรรมที่ทางโรงเรียนสามารถบอกได้ว่า ผู้ปกครองพอใจหรือไม่กับงานที่ทางโรงเรียนทำขึ้น ทั้งนี้ ตามผลที่ได้จากการประเมินผล

- ได้เห็นหลักฐานการแผ่ สืบโรคผู้ป่วย สดที่ท่าเรือ ภายหลังในเขตที่ ๓ เช่น การฉีกบาดแผล ทารกป่วยตามท่าเรือ

ကုမ္ပဏီ၏စာရင်းအကျဉ်းချုပ်ကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြပါသည်။

- ๒๕ กันยายน การพิจารณาจากคณะผู้แทน จักรวรรดิ ในข้อพิพาทอาชญากรรม

- วัตถุประสงค์การปฏิบัติงาน = หน้าที่ของเทศบาลนครในศตวรรษที่ ๒๑ GDM

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- มีมาตรฐาน, guideline สืบค้นตาม, ทำให้นักท่องเที่ยวสะดวกในการเดินทาง

- นิตยสาร (กร) ใต้คำ || แฉก || ใต้คำ ความ จันทร. || และใช้ของมากขี้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ชื่อ..... กิ่งกษ วัฒน

(ဂိဗၢၣ်ကၢၣ် ကၢၣ်)

วันที่ 7 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ การให้คำปรึกษาแก่หญิงตั้งครรภ์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 7 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม

๔. ผู้สอน/วิทยากร บพิธศุภกมล

นางสาววัชรินทร์ จิตต์พิมพิกุล, นายแพทย์ธีรชัย ชัยสิทธิ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ควรคัดกรองมะเร็งปากมดลูกได้บ่งชี้เริ่มมีเพศสัมพันธ์ 10-20 ปี เพราะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง
- ถ้าคลอดแล้วจะมีบริการคุมกำเนิดและเซด/คัดกรองมะเร็งปากมดลูกให้
- ในผู้หญิงที่น้ำหนักเกินจะแนะนำวิธีคุมกำเนิดแบบใส่ห่วงมากกว่ายาคุมหรือกินยาคุมกำเนิด (ยาฮอร์โมน) เนื่องจากจะสัมพันธ์กับ metabolic syndrome และน้องจะมีผลได้จะเสี่ยงต่อการปวดท้องน้อยเนื่องจากห่วงเป็นสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย
- การฝังยาคุมทำให้เกิดผลที่พึงประสงค์ น้ำหนักจะขึ้น มีผลต่อ metabolic syndrome
- ในผู้ป่วย GDM จะไม่แนะนำให้ทานผลไม้ที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูง ให้เปลี่ยนชนิดอาหารแทน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับฮอร์โมนที่ส่งผลให้เกิด GDM ในหญิงตั้งครรภ์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ

(นางสาวกุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ)

วันที่ 7 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ศิณิศา งามนาค..... ปทุมวัน

..ชั้นปี....4

คณะ.....สภามหาวิทยาลัย

หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานต้นสายและการซ่อมแซม.....
 ๒. หัวข้อ กลุ่มงานผลิตภัณฑ์โพลีเอสเตอร์และหน่วยการรองรับการส่งภาพสัตรี.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๗ มิ.ย. ๖๗.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนาอาชีพและหน่วยการรับ
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร.....บริการส่งภาพสัตรี
 หมายเหตุ วิชา ๑๓ จรรยาบรรณวิชาชีพ
 ๕. สถานที่ฝึกงาน ชั้น ๑ อาคาร ๑

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน
- ได้ทำการสังเกตพบคนในกองทัพนั้ที่ติดธงอยู่
 - ได้ทำการสังเกตการณ์มองในการรับใช้รักษาตัวต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วยทั้งการพูดคุยและปฏิบัติหน้าที่ ที่กองทหารติดอาวุธและวิ่งไปมาตลอด การถืออาวุธอย่างมีจุดประสงค์ โดยมีการปฏิบัติตามคำสั่งจากผู้นำของกองได้ฟังเสียงเจ้านายของกองได้ ซึ่งผลที่ได้สังเกตการณ์ของบุคคลที่ประมาณ 10 ลำดับนั้น นอกเหนือจากนี้ยังมีการวิ่งจากจุด การถืออาวุธที่วิ่งขึ้นจากผู้ปล่อย นำเข้าใกล้กับและผลลัพท์ที่ออกมาซึ่งผล จึงตัดสินให้คะแนน 100% ซึ่งการให้คะแนนนี้ผู้ที่สังเกตการณ์ถือว่าดีเรื่องของการวิ่งขึ้น หรือสิ่งที่ควรนำไปปรับใช้และได้นำไปใช้ตามหน้าที่ในกองแล้วของทุกคนที่ออกมาแล้วและเวลาที่ได้ของทุกคนที่สามารถเป็นกำลังที่เสริมได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- คำใดหนาทราบ สักสองสามข้อแม่ตัวอักษรในแต่ละไตรมาส รวมถึงข้อที่ ๑ และสิ่งที่ควรรับทราบที่ไม่เต็ม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นายอรรถชัย วัฒนวิทย์
(..... นายอรรถชัย วัฒนวิทย์)
วันที่ 7 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ธีรภัทร ใจดี วัฒนกุล ชั้นปี 4

คณะ วิศวกรรมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ภาควิชาวิศวกรรมโยธา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

๑. รายชื่อวิชา ธรณีวิทยา

๒. หัวข้อ ภัยพิบัติ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๖-7 สิงหาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ธรรมศาสตร์

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณ วิภาดา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ในโครงการนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับ plant-based food หรือผักผลไม้ ซึ่งในผักผลไม้จะมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ plant-based food ยังเป็นอาหารที่สะอาดและปลอดภัยอีกด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ plant-based food เพิ่มเติม และหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผักผลไม้ชนิดต่าง ๆ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ (นาย ธีรภัทร ใจดี วัฒนกุล)
วันที่ 7 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรณี.....ชั้นปี 4

คณะ.....สัตวศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโภชนาการมนุษย์

๒. หัวข้อ.....เวชศาสตร์วิถีชีวิต (LMA)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....7 พ.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพชนบทเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตกานต์ จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทรนด์การบริโภคอาหารในปัจจุบัน ซึ่งพบว่ามีเทรนด์ที่คนทั่วโลกรู้จักกันมากขึ้น คือ การทานอาหาร plant-based protein ซึ่งต้องเปลี่ยนที่มาจากพืช-ธัญพืช ผักผลไม้ รวมไปถึงเนื้อและสัตว์ปีกชนิดต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อจากพืชต้องรับประทานอย่างระวังและลดน้ำหนัก เพราะมีไขมันต่ำ และได้แคลอรีต่ำกว่าเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังใช้วัตถุดิบ แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และ สารต้านอนุมูลอิสระที่สูง แล้วยังมีประโยชน์ที่สูง เช่น ได้ไขมันและน้ำตาลน้อย และช่วยลดไขมันในเลือด ตัวผลิตภัณฑ์จึงเป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในหน้าที่ตำแหน่งในอนาคตต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรณี.....

(.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรณี.....)

วันที่.....7.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณัฏฐา กิ่งแสนหมาก..... ชั้นปี..... 4

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

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต วันที่ 1.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 7 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับทอง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวจิตตา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
จากการได้ทำสื่อโปสเตอร์เพื่อให้ความรู้ในหัวข้อ Plant base ทำให้ได้มีโอกาสทบทวนความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจำพวกผัก ธัญพืชและประโยชน์ของสาร Phytonutrient ที่มีในพืชแต่ละชนิด ประโยชน์โปรตีนในพืชเปรียบเทียบกับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ รวมถึงผลิตภัณฑ์จากพืช เช่น เครื่องดื่มทางเลือก หรือ หมวก... พืช (ถั่วเหลือง, อัลมอนด์, บัวโฮ้ว) นอกจากนี้ยังได้ทบทวนหลักการออกแบบสื่อโปสเตอร์ คือ ควรให้อัฒมภาพที่กระชับ ได้ใจความ เห็นภาพมากกว่าตัวอักษร ใช้ font ที่อ่านง่ายให้อ่านง่าย ใช้สีที่สบายตา และใช้ตัวอักษรที่ติดกับสื่อนั้นๆ เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ทบทวนหลักการในการออกแบบสื่อให้ความรู้
- เรียนรู้วิธีการทำสื่อด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เช่น Microsoft powerpoint

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับทอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณัฏฐา กิ่งแสนหมาก.....

(..... น.ส. ณัฏฐา กิ่งแสนหมาก.....)

วันที่..... 7..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นายรัฐนันท์ บุณยะชาติ.....ชั้นปี...4

คณะ...เศรษฐศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ...ศูนย์สุขภาพครอบครัวและเด็ก...สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ...๗ มิ.ย. ๒๕๖๗.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวคุณากรณ์ สุขแก้ว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ในวันนี้ ได้เยี่ยมชมและเรียนรู้สถานที่ทำงาน ที่ทำของแต่ละอย่างในศูนย์ โดยจะมีการจัดอาหารให้เด็กรับประทานตามโภชนาการที่ควรได้รับ โดยที่ฉันจะได้ดูอายุของเด็ก ไปจนถึง 3 ปี โดยมีการแบ่งพื้นที่ตามเด็กในวัยต่างๆ จากนั้นผมก็ได้ไปดูห่อข้าวของพี่ศูนย์ และได้พื้นที่ปรุงประกอบอาหาร มีห้องเก็บของแห้ง มีโรงการรักษาสุขภาพที่เอาไว้ ของเราจับรักษาสุขภาพอาหาร มีการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร นอกจากการจัดอาหารแล้ว ยังมี การจัดนิทรรศการวัดส่วนสูง เพื่อเข้าไปใช้ประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

จากการฝึกงานในวันนี้ ผมจะกลับไปทบทวนการใช้กราฟการเจริญเติบโตในเด็ก เนื่องจากพี่ที่ศูนย์การฝึกบอกว่าต้องไปใช้กราฟดังกล่าว เพื่อดูว่าเด็กมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมหรือไม่ จะได้มีการจัดอาหารที่เหมาะสม และ ผมจะไปดูงานเรื่องอาหารในเด็กก่อนวัยเรียน เพราะ เราต้องจัดอาหารให้เหมาะสมกับเด็กทั้งนี้ การเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์หรือเกินเกณฑ์ก็กำหนด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการฝึกในวันนี้.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....นายรัฐนันท์ บุณยะชาติ.....

(นายรัฐนันท์ บุณยะชาติ.....)

วันที่.....๗.....เดือน มิ.ย. พ.ศ. ๒๕๖๗.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีดีดา อังสว่าง..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... สาขาวิชา..... ศึกษานิเทศศาสตร์..... การจัดการและการกำหนดนโยบาย
หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานนิเทศการชุมชน
๒. หัวข้อ..... ศูนย์สุขภาพครอบครัวและชุมชนเพื่อการพัฒนาสุขภาพเขตเมืองนนทบุรี
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 7 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกมลชนี สุขแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้ ระบบงานนิเทศการในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองนนทบุรี ซึ่งประกอบไปด้วย การประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนากองใต้ การออกแบบเมนูเมนูเรียนรู้ในแต่ละเดือน การตรวจสอบระดับสติปัญญา การตรวจสอบระดับสติปัญญา และการดูแลเรื่องพฤติกรรม การกำหนดของเด็กว่าเหมาะสมหรือไม่ ได้รับทราบอาการของตัว
- เรียนรู้ เกี่ยวกับ พรบ. นมผง พ.ศ. 2560 ว่าสอดคล้องกับการส่งเสริมการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ และลดการโฆษณาที่เกินจริงในนมผง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำไปใช้ในการส่งเสริมความพึงพอใจด้านสุขภาพทำงานนิเทศการในแต่ละฝ่าย ทั้งการประเมิน, ตรวจสอบ, ตรวจสอบ, รวมถึงการดูแลพฤติกรรมของตัว
- นำความรู้ในเรื่อง น.ร.บ. แนวทางหรือทาง การเลี้ยงดูเด็ก ด้วยนมแม่ ว่าสามารถช่วย และส่งเสริมกัน ซึ่งสำคัญมากในเด็ก รวมถึง การแนะนำ การเลือกซื้อนมผงว่าปลอดภัยหรือไม่ที่โฆษณาเกินจริง และลดต้นทุนด้านอื่น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีดีดา อังสว่าง.....
(..... ปรีดีดา อังสว่าง.....)
วันที่..... 7 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาณิศา วงศ์เจริญยศ ชั้นปี..... 4
คณะ..... คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร
หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านวิทยาศาสตร์ชุมชน
๒. หัวข้อ..... คุณภาพการบริหารงานของเทศบาลเมือง
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๗ มิ.ย. ๖๗ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถานีพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม นนทบุรี
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกมลกรณ์ สุขแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ที่ศูนย์สิริกิติ์และเด็กแรกเกิด - 3 ปี สัมผัสประสบการณ์ที่น่ารัก ส่วนตัว ตามเกณฑ์ทุกๆ 1 เดือน
ดูพัฒนาการของตัวเด็ก
- จัดอาหารนมวันละ 1 เดือน และวัตถุดิบของสดจะมาส่งทุกวันๆ ของเนื้อหมูไก่ไก่ และสัตว์
การตรวจโรคของปศุสัตว์ 1 เดือน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- วัตถุดิบอาหารสัตว์ที่ส่งมาสามารถนำมาใช้ทำอาหารได้ เช่น ผสมในอาหารของสัตว์
และต้องมีการเก็บรักษาและเก็บรักษา และตรวจสอบว่าอาหารของสัตว์นั้นดีหรือไม่

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาณิศา
(..... น.ส. ปาณิศา วงศ์เจริญยศ)
วันที่..... ๗ เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา อัครารักษ์... ชั้นปี... 4

คณะ... สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโรคและการชุมชน

๒. หัวข้อ... กลุ่มพัฒนาสุขภาพจิตได้แก่ผู้ป่วย... และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... ๑. 10. ๑๒. ๖๗... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สภากาชาดพัฒนาสุขภาพจิต

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางฉันทิภา วัฒนมงคลชัย และ พญ. สรณัฏฐ์ ลลิตวงศา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนา Lifestyle medicine, องค์ประกอบทางสุขภาพที่เกี่ยวข้อง
... ความเกี่ยวข้องของระบบทางกายของร่างกายและจิตวิทยาในการพัฒนาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง
Lifestyle medicine

- สามารถดูแลสุขภาพในวัยผู้ใหญ่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

เป็นองค์ประกอบและองค์ความรู้ที่สำคัญที่สามารถนำไปใช้ในอนาคตเพื่อการทำงาน
และพัฒนาสังคม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา อัครารักษ์

(... รสิดา อัครารักษ์)

วันที่... 10... เดือน... ๑๒... พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....ศิริวิทย์.....ศรีวิทย์.....ชั้นปี 4

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....สาขาโภชนาการและการศึกษานานาชาติ.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์.....

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

๒. หัวข้อ.....การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพในชุมชน.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....10 ธ.ค. ๖๕.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สำนักงานสาธารณสุขเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางสาวจันทิมา.....นางสาวศุภา.....นางสาวศุภา.....นางสาวศุภา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้รับทราบถึงความต้องการของชุมชนในการดูแลสุขภาพ.....

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ Lifestyle medicine.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ได้ทราบถึงความต้องการของชุมชนในการดูแลสุขภาพ.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ศิริวิทย์.....

(.....ศิริวิทย์.....ศรีวิทย์.....)

วันที่.....10.....เดือน.....ธันวาคม.....พ.ศ. ๒๕๖๕.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวสุภาภรณ์.....อึ้งพันธ์.....ชั้นปี..... 4.....

คณะ.....สภามหาวิทยาลัย สาขาสังคมศาสตร์และการศึกษามหาวิทยาลัย.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....

๒. หัวข้อ.....การยื่นใบปลงตัว ดำเนินการดูแลตนเองหลังวัดัดขึ้น และดำเนินการขอรับการโรดไปมันลู่

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 10 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... GP.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางณัฏฐนันท์ ไพโรจน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- การเขียนใบสั่งตัว จะต่อระบุ เลขที่สั่งตัว เลขประจำตัวผู้ป่วย (HN7) ซึ่งสกุลคนไข้ อายุ และทำอยู่คนไข้ ผลการ-

.....

อธิบายให้ตนเข้าใจถึงข้อกําหนดและข้อควรระวังของการใช้ใบสั่งตัว

ตอนนั้นไปนอนในโรงพยาบาล บุคลากรทางการแพทย์จึงแนะนำให้ฉันเข้าทำกายภาพบำบัดกับนักกายภาพบำบัดในโรงพยาบาล

เพื่อป้องกันการติดเชื้อ นวัตกรรมวัคซีนควรลดการใช้แอสไพรินบนพื้นฐานที่ถูกต้อง ไม่ลดพลังภูมิคุ้มกันการปลดปล่อย

การประกอบกันแทน หากผู้ใช้ โปรดดู วัตถุประสงค์การใช้งาน และดูหน้า ของผลิตภัณฑ์นี้ด้วย

.....โรคใบมันในนาเสียดุลว นากตอวการปรับปรุงพันธุ์นาเสียดุลวที่ไมมีการผสมข้าม ด้ข้ ๕๖๐ กะทิ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

..... ศึกษาหลักเกณฑ์ของการเขียนและใช้ใบสั่งยอลำดับ...ต่อไปจะศึกษาบริบทว่าด้านสาธารณสุข

- ฝึกฝนการอธิบายหลักการคำนวณของอัตราดอกเบี้ยให้พร้อมด้วยคำที่เข้าใจง่าย

- ศึกษาข้อมูลเรื่องวัดชั้นชั้นวัดในตัวอย่าง สำนัสมอ. แหล่ง: มีการเปลี่ยนแปลงทุกปี

- ยกตัวอย่างงานหรือตัวประกอบประกอบงานที่เฉพาะกับผู้ป่วยโรคนี้ๆ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เลี้ยวขวา ตรงสี่แยกประจวบฯ มุ่งหน้าไปสู่วัดประจวบพิทักษ์ก่อน แล้วจึงต่อไปยังวัดประจวบนิเวศน์

ผลักลิ้งวอานารูปรูป เช่น ไล้กรอก และเบต้อน เลือกรูปวางงานนีโอ/ นรือขงไฟคอดขันแทน

แบบจำลอง ต้นน้ำ-ปลา/แพลงก์ตอนการดักน้ำจืด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ศุภาพัชรณ์.....

(.....นางสาวสุภาพัชร์ อังพันธ์.....)

วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวไฉน นันทา...ชั้นปี 4

คณะ...งานเวชศาสตร์

หน่วยงาน(สถาบัน).....โรงเรียน.....

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงาน.ด้านโภชนาการชุมชน. หน้า ๑-๖๓ ๓๓๔-๓๔๒๓.....

๒. หัวข้อ...การคัดกรองและตรวจพบว่าติดเชื้อ...รวมถึงเน้นให้เด็กนักเรียนในสังกัด...

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....10 มิ.ย. ๒๕๖๓.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาจังหวัดนครราชสีมา/กลุ่มงาน

๔. ผู้สอน/วิทยากร คณิก พัฒนารูปแบบและหุ้ทุกรรณบริการ

นางนิพนธ์ โพธิ์งาม (กลุ่มงานตรวจโรคทั่วไป)

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เขียนให้เกี่ยวกับระบบการทำงานด้านสาธารณสุขตั้งแต่ขั้นต้นจนกระทั่งการลงมือปฏิบัติ

ประวัติผู้ป่วย การเจ็บป่วย Medical Record ไปจนถึงการให้คำแนะนำและทำการ discharge

...เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานแล้วคิดว่าต้องให้ องค์การอนามัยโลก ...

...จะเว้นลอยบ้างไร...และได้ฝึกให้คำแนะให้กับพี่สาวให้กำหยาแหวแหวแหวโกะ...นางสาว...ของพวกนี้...

บ่งชี้ให้เห็นถึงบทบาทขององค์กรสื่อสารมวลชนในประเทศไทยในปัจจุบัน เช่น

นางคนขอพบ...นางคนไม่ขอพบ...เวลาที่ฉันได้พบ...ในฤดูร้อนนี้...และสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป

เพื่อให้สอดคล้องกับแนวโน้มด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของภาคเอกชนไปข้างหน้า

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....ผู้ถูกกล่าวหาขอขานอภัยโทษ ตั้งแต่วินิจฉัยคดีครั้งแรกไปจนถึงการให้คำพิพากษาแล้วต่อไป ณ

...ตอนนั้นไปทักถาม ใจประจักษ์และถาวรในคอกแหะหัวฟัว่วน...เพื่อจะถามเป็นทักชะทักว่าป็นในกา...

เป็นนักกำหนดอนาคต...อีกทั้งยังดูแลเพื่อน...Medic...และ...เพื่อรวมตัวให้ในทางทำงาน

...จึง...อีกทั้งยัง...คนฝึกที่กั้น...ให้ภาวสภาวะแห่งใจได้ประทุ...ในกาย...เนื้อของอกในการก้าวผ่านวังวนใจ...ในการ

เป็นหนี้ถาวรหนี้สินอันยาวไกล เป็นทุกข์ของชีวิตมนุษย์ การปล่อยวาง... แล้วจึงมาตั้งหลัก... ค่อยๆ ไล่ไปทีละขั้น...

...คือมี 3 ระยะคือ 1. precontemplation 2. contemplation 3. action ซึ่ง

๑๑. ใช้การผูกคอตายเพื่อให้มีน้ำหนักที่ติดต่อกันจนออกได้... ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐. ๑๐๑. ๑๐๒. ๑๐๓. ๑๐๔. ๑๐๕. ๑๐๖. ๑๐๗. ๑๐๘. ๑๐๙. ๑๑๐. ๑๑๑. ๑๑๒. ๑๑๓. ๑๑๔. ๑๑๕. ๑๑๖. ๑๑๗. ๑๑๘. ๑๑๙. ๑๒๐. ๑๒๑. ๑๒๒. ๑๒๓. ๑๒๔. ๑๒๕. ๑๒๖. ๑๒๗. ๑๒๘. ๑๒๙. ๑๓๐. ๑๓๑. ๑๓๒. ๑๓๓. ๑๓๔. ๑๓๕. ๑๓๖. ๑๓๗. ๑๓๘. ๑๓๙. ๑๔๐. ๑๔๑. ๑๔๒. ๑๔๓. ๑๔๔. ๑๔๕. ๑๔๖. ๑๔๗. ๑๔๘. ๑๔๙. ๑๕๐. ๑๕๑. ๑๕๒. ๑๕๓. ๑๕๔. ๑๕๕. ๑๕๖. ๑๕๗. ๑๕๘. ๑๕๙. ๑๖๐. ๑๖๑. ๑๖๒. ๑๖๓. ๑๖๔. ๑๖๕. ๑๖๖. ๑๖๗. ๑๖๘. ๑๖๙. ๑๗๐. ๑๗๑. ๑๗๒. ๑๗๓. ๑๗๔. ๑๗๕. ๑๗๖. ๑๗๗. ๑๗๘. ๑๗๙. ๑๘๐. ๑๘๑. ๑๘๒. ๑๘๓. ๑๘๔. ๑๘๕. ๑๘๖. ๑๘๗. ๑๘๘. ๑๘๙. ๑๙๐. ๑๙๑. ๑๙๒. ๑๙๓. ๑๙๔. ๑๙๕. ๑๙๖. ๑๙๗. ๑๙๘. ๑๙๙. ๒๐๐. ๒๐๑. ๒๐๒. ๒๐๓. ๒๐๔. ๒๐๕. ๒๐๖. ๒๐๗. ๒๐๘. ๒๐๙. ๒๑๐. ๒๑๑. ๒๑๒. ๒๑๓. ๒๑๔. ๒๑๕. ๒๑๖. ๒๑๗. ๒๑๘. ๒๑๙. ๒๒๐. ๒๒๑. ๒๒๒. ๒๒๓. ๒๒๔. ๒๒๕. ๒๒๖. ๒๒๗. ๒๒๘. ๒๒๙. ๒๓๐. ๒๓๑. ๒๓๒. ๒๓๓. ๒๓๔. ๒๓๕. ๒๓๖. ๒๓๗. ๒๓๘. ๒๓๙. ๒๔๐. ๒๔๑. ๒๔๒. ๒๔๓. ๒๔๔. ๒๔๕. ๒๔๖. ๒๔๗. ๒๔๘. ๒๔๙. ๒๕๐. ๒๕๑. ๒๕๒. ๒๕๓. ๒๕๔. ๒๕๕. ๒๕๖. ๒๕๗. ๒๕๘. ๒๕๙. ๒๖๐. ๒๖๑. ๒๖๒. ๒๖๓. ๒๖๔. ๒๖๕. ๒๖๖. ๒๖๗. ๒๖๘. ๒๖๙. ๒๗๐. ๒๗๑. ๒๗๒. ๒๗๓. ๒๗๔. ๒๗๕. ๒๗๖. ๒๗๗. ๒๗๘. ๒๗๙. ๒๘๐. ๒๘๑. ๒๘๒. ๒๘๓. ๒๘๔. ๒๘๕. ๒๘๖. ๒๘๗. ๒๘๘. ๒๘๙. ๒๙๐. ๒๙๑. ๒๙๒. ๒๙๓. ๒๙๔. ๒๙๕. ๒๙๖. ๒๙๗. ๒๙๘. ๒๙๙. ๓๐๐. ๓๐๑. ๓๐๒. ๓๐๓. ๓๐๔. ๓๐๕. ๓๐๖. ๓๐๗. ๓๐๘. ๓๐๙. ๓๑๐. ๓๑๑. ๓๑๒. ๓๑๓. ๓๑๔. ๓๑๕. ๓๑๖. ๓๑๗. ๓๑๘. ๓๑๙. ๓๒๐. ๓๒๑. ๓๒๒. ๓๒๓. ๓๒๔. ๓๒๕. ๓๒๖. ๓๒๗. ๓๒๘. ๓๒๙. ๓๓๐. ๓๓๑. ๓๓๒. ๓๓๓. ๓๓๔. ๓๓๕. ๓๓๖. ๓๓๗. ๓๓๘. ๓๓๙. ๓๔๐. ๓๔๑. ๓๔๒. ๓๔๓. ๓๔๔. ๓๔๕. ๓๔๖. ๓๔๗. ๓๔๘. ๓๔๙. ๓๕๐. ๓๕๑. ๓๕๒. ๓๕๓. ๓๕๔. ๓๕๕. ๓๕๖. ๓๕๗. ๓๕๘. ๓๕๙. ๓๖๐. ๓๖๑. ๓๖๒. ๓๖๓. ๓๖๔. ๓๖๕. ๓๖๖. ๓๖๗. ๓๖๘. ๓๖๙. ๓๗๐. ๓๗๑. ๓๗๒. ๓๗๓. ๓๗๔. ๓๗๕. ๓๗๖. ๓๗๗. ๓๗๘. ๓๗๙. ๓๘๐. ๓๘๑. ๓๘๒. ๓๘๓. ๓๘๔. ๓๘๕. ๓๘๖. ๓๘๗. ๓๘๘. ๓๘๙. ๓๙๐. ๓๙๑. ๓๙๒. ๓๙๓. ๓๙๔. ๓๙๕. ๓๙๖. ๓๙๗. ๓๙๘. ๓๙๙. ๔๐๐. ๔๐๑. ๔๐๒. ๔๐๓. ๔๐๔. ๔๐๕. ๔๐๖. ๔๐๗. ๔๐๘. ๔๐๙. ๔๑๐. ๔๑๑. ๔๑๒. ๔๑๓. ๔๑๔. ๔๑๕. ๔๑๖. ๔๑๗. ๔๑๘. ๔๑๙. ๔๒๐. ๔๒๑. ๔๒๒. ๔๒๓. ๔๒๔. ๔๒๕. ๔๒๖. ๔๒๗. ๔๒๘. ๔๒๙. ๔๓๐. ๔๓๑. ๔๓๒. ๔๓๓. ๔๓๔. ๔๓๕. ๔๓๖. ๔๓๗. ๔๓๘. ๔๓๙. ๔๔๐. ๔๔๑. ๔๔๒. ๔๔๓. ๔๔๔. ๔๔๕. ๔๔๖. ๔๔๗. ๔๔๘. ๔๔๙. ๔๕๐. ๔๕๑. ๔๕๒. ๔๕๓. ๔๕๔. ๔๕๕. ๔๕๖. ๔๕๗. ๔๕๘. ๔๕๙. ๔๖๐. ๔๖๑. ๔๖๒. ๔๖๓. ๔๖๔. ๔๖๕. ๔๖๖. ๔๖๗. ๔๖๘. ๔๖๙. ๔๗๐. ๔๗๑. ๔๗๒. ๔๗๓. ๔๗๔. ๔๗๕. ๔๗๖. ๔๗๗. ๔๗๘. ๔๗๙. ๔๘๐. ๔๘๑. ๔๘๒. ๔๘๓. ๔๘๔. ๔๘๕. ๔๘๖. ๔๘๗. ๔๘๘. ๔๘๙. ๔๙๐. ๔๙๑. ๔๙๒. ๔๙๓. ๔๙๔. ๔๙๕. ๔๙๖. ๔๙๗. ๔๙๘. ๔๙๙. ๕๐๐. ๕๐๑. ๕๐๒. ๕๐๓. ๕๐๔. ๕๐๕. ๕๐๖. ๕๐๗. ๕๐๘. ๕๐๙. ๕๑๐. ๕๑๑. ๕๑๒. ๕๑๓. ๕๑๔. ๕๑๕. ๕๑๖. ๕๑๗. ๕๑๘. ๕๑๙. ๕๒๐. ๕๒๑. ๕๒๒. ๕๒๓. ๕๒๔. ๕๒๕. ๕๒๖. ๕๒๗. ๕๒๘. ๕๒๙. ๕๓๐. ๕๓๑. ๕๓๒. ๕๓๓. ๕๓๔. ๕๓๕. ๕๓๖. ๕๓๗. ๕๓๘. ๕๓๙. ๕๔๐. ๕๔๑. ๕๔๒

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง เพื่อให้ได้คนไข้ไม่ต้งรอการรักษานานเกินไป

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ในมณฑล.....

(.....ไผ่ปลั่งตา ธรรมะเจ้าแสงทอง.....)

วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อภิญญา ปรีกขานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาสถาปัตยกรรม.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพเด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 10 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางมณฑาทิพย์ เขื่อนขันธ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้รับรู้วิธีการซักถามและให้คำแนะนำทางโภชนาการเบื้องต้นแก่ผู้ปกครองโดยต้องมีความเข้าใจในเหตุผล เพื่อให้เข้าใจข้อผิดพลาดเกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมต่างๆ ของลูกได้ โดยละเอียด
- ได้รับรู้วิธีการประเมินพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก โดยจะ让孩子เรียงบล็อกไม้เป็นแนวตั้งตามลูกฟุตบอล และเลือกสิ่งของตามภาพให้ถูก เช่น ผักตบชวา ถั่ว ลูกบอล
- เข้าร่วมฟังบรรยายในหัวข้อ Lifestyle medicine สำหรับโรค stroke โดยบรรยายถึงปัจจัยเสี่ยงทางโภชนาการ วิธีการควบคุมไขมัน การออกกำลังกาย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกตั้งคำถามเกี่ยวกับโภชนาการประจำวันและพฤติกรรมของเด็ก เช่น การดูสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การวิ่งเล่นออกกำลังกาย การนอนหลับ โดยละเอียด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อภิญญา.....

(..... น.ส. อภิญญา ปรีกขานนท์.....)

วันที่..... 10..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอภิญญา น้อยอำไ้ม

ชั้นปี 4

คณะ คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาเกษตรและสหกรณ์การเกษตร

หน่วยงาน/สถาบัน องค์การสวนพฤกษศาสตร์

๑. รายชื่อวิชา การศึกษาด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ ภาวะดัดแปรพันธุกรรมแบบ Mendelian และพันธุกรรมกับการศึกษาเด็กดัด

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 10 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวศุภาดา ไทรภักดิ์, นางนันทาทิพย์ นันทารักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ศึกษาการประเมินพัฒนาการของเด็กช่วงอายุ 1-3 ปี และได้ดูการประเมินเจริญ และสังเกตการทำงาน
อาหารกลางวันของเด็กๆ ปริมาณอาหารที่กิน ลักษณะอาหาร และการปรุงรส รวมถึงอาหาร
เด็กบางคนไม่ทานอาหารจนทำให้มีภาวะทุพโภชนาการ

ได้เรียนรู้เรื่อง Lifestyle medicine in stroke management แนวทางการใช้ประโยชน์อาหาร
และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ เพื่อป้องกันการเกิด
stroke โดยมีการแนะนำแบบ Dash diet และ Mediterranean diet และการออกกำลังกาย
ต่อวัน เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 150-300 นาทีต่อสัปดาห์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

เล็งใจเรียนรู้เด็กก่อนในชุมชน และอาจทำแผนในวัยผู้ใหญ่ได้ต้องการ เพื่อปรับตัว
และเรียนรู้ชีวิตเด็กในวัยผู้ใหญ่

ในการให้คำแนะนำกับคนไข้โรคหลอดเลือดหัวใจ เพื่อคงภาวะ หรือลดภาวะ
รุนแรงของโรคได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อภิญญา

(นางสาวอภิญญา น้อยอำไ้ม)

วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางกิตติกร สมิท ชั้นปี 4
คณะ สภามหาวิทยาลัย
หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ คลินิกโภชนาการแบบ และเครือข่ายบริการสุขภาพสอง
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 10 มี.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกโภชนาการแบบ และเครือข่ายบริการสุขภาพ
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางสาววิมลพร ศรีสัมพันธ์ , นางนิตยา ชัยภักดิ์
.....
.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้ว่า ทารกสองตัว คือ ทารกแรกเกิดที่ไม่ค่อยอ้วน และตัวอ้วนสบาย ไปส่งแพทย์ตรวจแล้ว
 - ได้เรียนรู้จากเด็กสองตัวที่ไม่ค่อยอ้วนแล้ว ๓ ตัวที่ตัวอ้วนแล้ว 4 สัปดาห์ แล้วไปขอตรวจจากแพทย์แล้ว 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าตัวอ้วนนั้นแล้ว
 - ได้เรียนรู้ถึง น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นในแต่ละสัปดาห์ และดูที่ BMI
-
.....
.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ฝึกหา ความกระตือรือร้นในการทำงาน
 - ฝึกหา การอ่าน หนังสือ บทความเพิ่มเติม
-
.....
.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
-
.....
.....
.....
.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กิตติกร สมิท
(..... กิตติกร สมิท)
วันที่ 10 เดือน มี.ย. พ.ศ. 67

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ ชัยเรืองระยับ ชั้นปี..... 4
คณะ..... คณะวิทยาศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการแก่นักวิ่งสมัคร
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 10 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... บรรณารักษ์หอสมุด
นางสาววิรัชต์ จรัสนิมพิฏกุล, แพทย์หญิงนันทยา สุปัทธกิจ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- น้ำหนักที่ลดลงในหนึ่งปีครึ่งที่วิ่งที่มี BMI ปกติ คือ 10 - 12 kg โดยในไตรมาสแรกไม่ควรน้ำหนักขึ้นเกิน 1 kg เน้นที่สารอาหาร ในไตรมาสที่ 2 น้ำหนักควรเพิ่มขึ้น 1.5 kg/เดือน เนื่องจากอาหารก็ค่อนข้างมีโปรตีนเริ่มส่งผลต่อกล้ามเนื้อแล้วและไตรมาสที่ 3 น้ำหนักขึ้นเดือนละ 2 kg ซึ่งพลังงานหลังของนักวิ่งที่วิ่งจะมาจากสเปกโซเดียม
- การแพ้จะไม่ถือว่าผิดปกติถ้าหากแพ้ต่อกันไม่เกิน 4 ครั้ง โดยที่การแพ้ในครั้งแรกจะหยุดการเจริญเติบโต ร่างกายจะรู้และทำให้มันหลุดออกจากช่องคลอด โดยที่ของเหลวที่ออกมา 1 ใน 1000 ผิดปกติในการตั้งครรภ์จึงหาไปจัดการแพ้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ศึกษาเรื่องอาการที่อาจเกิดขึ้นในนักวิ่งที่วิ่งมากขึ้น
- ศึกษาเรื่องทาลักซ์และสารที่รับประทานยาต้านการอักเสบ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กุลพรรณ ชัยเรืองระยับ
(..... นางสาวกุลพรรณ ชัยเรืองระยับ)
วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาว ดนัยลักษณ์ ปานมงคล ... ชั้นปี... 4 ...

คณะ... ศึกษาศาสตร์ ...

หน่วยงาน/สถาบัน... วิทยาลัยการพัฒนาวชิรวิทย์ ...

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโหราศาสตร์ ...

๒. หัวข้อ... การฝึกงานด้านโหราศาสตร์และโหราศาสตร์บริการสุขภาพ ...

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 10 มิถุนายน 2567 ... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... คลินิกพืชสมุนไพรและโหราศาสตร์สุขภาพ ...

๔. ผู้สอน/วิทยากร... นางสาววิจิตร จรัสพันธ์กุล ...

แพทย์แผนไทย ...

แพทย์แผนไทย ...

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้เรื่อง ทฤษฎี การแพทย์ จากศาสตร์ที่พบจริง ว่าการทฤษฎี คือ การตั้งคำถามโดยไม่ใส่ตัวข้อในวง

หรือตัวข้อลงไปแล้ว แต่สิ่งที่พบคือการแพทย์ โดยตัวข้อที่พบจากการสังเกตจากข้อเท็จจริงที่ ๘ สัปดาห์

ข้อเท็จจริงที่พบคือ 4 สัปดาห์ ซึ่งพบว่าไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายแล้ว จึงต้องพิจารณาการเอาออก

- ได้ทราบว่า การแพทย์ที่ศึกษาต้องเป็น การแพทย์ที่ศึกษา 4 ครั้ง แต่ที่พบจริงแล้วคือ ๒ ครั้ง ของจริง

จึงพบว่าไม่ผิดกติกา เป็นสิ่งที่พบได้จริงเกิดขึ้นได้

- ได้ทราบถึงข้อผิดพลาดในแต่ละโหราศาสตร์แล้ว จึงจะดูจาก ๒๖ ของก่อนการตั้งคำถามว่าก่อนเริ่มทำใน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน

- อ่านเพิ่มเติมข้อมูลเพิ่มเติม เรื่อง การทฤษฎี และ การแพทย์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นางสาว ดนัยลักษณ์ ปานมงคล ...

(... นางสาว ดนัยลักษณ์ ปานมงคล ...)

วันที่... 10 ... เดือน... มิถุนายน ... พ.ศ. ... 2567 ...

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย รุ่งฤดีกุล ปิณฑุวรรณ ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ภาควิชาศึกษาศาสตร์

๑. รายชื่อวิชา ครุศึกษา ๒๓๓๓๓๓

๒. หัวข้อ ศึกษาศาสตร์วิถีชีวิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 10 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน 8888

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณ วิมลทิพย์ งาม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

1. ศึกษาและเขียนแบบแปลนและแผนผังอาคารเรียน อาคารประกอบ และอาคารประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 2. ตรวจสอบและตรวจสอบอาคารเรียน อาคารประกอบ และอาคารประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ประกอบแบบแปลนและแผนผังอาคารเรียน อาคารประกอบ และอาคารประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ประกอบแบบแปลนและแผนผังอาคารเรียน อาคารประกอบ และอาคารประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ประกอบแบบแปลนและแผนผังอาคารเรียน อาคารประกอบ และอาคารประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ศึกษาและเขียนแบบแปลนและแผนผังอาคารเรียน อาคารประกอบ และอาคารประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รุ่งฤดีกุล

(..... รุ่งฤดีกุล ปิณฑุวรรณ)

วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรวด.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สังคมศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานสหสาขาวิชาชีพ.....

๒. หัวข้อ.....เวชศาสตร์วิถีชีวิต (LM).....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....10 มิ.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

.....นางสาวจิตา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

— ได้เรียนรู้เกี่ยวกับแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ที่ใช้ในหน่วยงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต ซึ่งกระบวนการมีทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ 1. การกิน , 2. การออกกำลังกาย , 3. การนอน , 4. ด้านบุคลิกภาพ , 5. ด้านจิตใจ และ 6. ด้านสังคม และ ได้ศึกษาแบบประเมินการบริโภคอาหารทั้ง 24 hr recall เพื่อเตรียมตัวเบื้องต้นสำหรับ consult case ในงานพหุวิชาชีพ

— ได้ไปตรวจห้องครัว เรียนรู้การประเมินสุขภาพในสถานประกอบการ และในชุมชน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

จะทำความเข้าใจที่ได้ไปต่อยอดกับการทำงานในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นางกุลกานต์ สุพรรณพรวด.....

(.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรวด.....)

วันที่.....10.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ห.ส. ณิชชา กิ่งแสนมาก..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สุนเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition)

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต วันที่ 2

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 10 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตตาภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
จากการได้ลงไปทำการตรวจสอบสถานที่สำหรับการปรุงประกอบอาหารของสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ทำให้ทราบว่า ครัวจะต้องได้รับการประเมินความสะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารโดยนักโภชนาการ และผู้สัมผัสอาหารจำเป็นต้องผ่านการอบรมหลักสูตรผู้สัมผัสอาหาร ซึ่งจะต้องมีการอบรมทุก 3 ปี นอกจากนี้ยังได้วางแผนสำหรับให้คำปรึกษาผู้ป่วยที่ต้องมาพบพบนักโภชนาการ โดยในการวางแผนการให้คำปรึกษาเช่น ผู้ป่วยจะต้องได้รับการประเมินโดยใช้เครื่องมือแบบประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Assessment) ซึ่งประกอบด้วย การประเมินด้านการรับประทานอาหาร, การออกกำลังกาย, การนอน, การใช้แอลกอฮอล์, บุหรี่, ด้านจิตใจ, และด้านความสัมพันธ์, โดยขึ้นอยู่กับการใช้แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร (FFQ) และการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชม. (24 hr. recall)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ทบทวนเกณฑ์ปลอดภัยของค่า Biochemistry ที่ได้จากนั้วปฏิบัติการ
- ฝึกฝนการสัมภาษณ์ 24 hr. recall ให้สามารถสอบถามข้อมูลสำคัญได้ครบถ้วน ไม่ตกหล่น
- อ่านข้อมูลของโรคต่างๆ ที่จะทำการให้คำปรึกษาล่วงหน้า เพื่อเตรียมข้อมูลสำหรับการให้คำปรึกษา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณิชชา กิ่งแสนมาก

(..... ห.ส. ณิชชา กิ่งแสนมาก.....)

วันที่..... 10..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุญยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน วิชาโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ ผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพเมื่อ ๖ สัปดาห์ก่อนมาสุขภาพเขตเมือง.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 10 มิ.ย. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวกุลวราณ์ สุขแสง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงานในวันนี้ มีดังนี้.....

1) ได้จึงให้เด็ก อดส่วนสูงเด็ก เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประเมินภาวะการเจริญเติบโต.....

2) เด็กแต่ละคนมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และผลได้จึงเกิดจากการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 2 ขวบ.....

3) ฝึกทำการวัดการเจริญเติบโตของเด็ก เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก ว่าได้ตามเกณฑ์ ถ้ากว่าเกณฑ์ หรือต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด.....

4) ฝึกการประเมินสุขภาพโภชนาการ และพื้นที่การบริโภคอาหาร.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

จากการฝึกในวันนี้ สิ่งที่จะนำไปพัฒนาต่อ ก็จะมีเรื่องการพูดคุยสอบถามข้อมูลกับผู้อื่น เมื่อ.....

จากการฝึกตรวจประเมินโรคอาหาร มาจะมีการสอบถามข้อมูลได้โดยตรง ทำให้มีข้อมูลมากขึ้น.....

เช่น เรื่องการตรวจดูภาวะกับตรวจตับไตระบบนี้ ระบบตับไตนี้ ซึ่งบอกว่ามีแต่เราไม่ได้ดู.....

ว่าเรารู้เปล่า ทำให้เราประเมินว่าผ่าน ซึ่งพอประเมินเสร็จทั้งหมด ทำให้ได้ผลการประเมินที่แตกต่าง.....

จากการเป็นจริง ดังนั้น เราจะสามารถให้คำแนะนำมากกว่านี้ เพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง เด็กจะได้บริโภค.....

อาหารอย่างปลอดภัย.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการฝึกในวันนี้ครับ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นายณัฐนันท์ บุญยะชาติ.....

(นายณัฐนันท์ บุญยะชาติ.....)

วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
คณะ..... สังคมศาสตร์..... อาจารย์วิชา..... ภาควิชาโภชนาการและอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... ศูนย์สุขภาพคนของจังหวัดเชียงใหม่ สถาบันพัฒนาสุขภาพเชียงใหม่ นกบรี.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 10 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเชียงใหม่.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกมลกรณ สุขแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
- การตั้งหน้าขึ้น รักความขยันในเด็กอายุไม่เกิน 2 ปี 6 และ รักสอนสูง
ในเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป เพื่อนำไป ประเมิน การเจริญเติบโตตามเกณฑ์อายุ
และ เจริญเติบโตด้านรูปร่าง โดยดูจากกราฟ
- เรียนรู้ การจัดปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับเด็กตามวัย โดยมีการเสริม
โปรตีน อย่างใจ ใจเด็ก ที่สามารถเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์
- ได้เรียนรู้ การตรวจสอบสุขภาพเด็ก อาหาร การจัด การให้อาหาร
ทั่วโลก และการ สำเนา งานอาหารปลอดภัย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
- นำความรู้เรื่องการ พลังงาน ไป ประเมิน การเจริญเติบโตใน
เด็ก เพื่อ ดูว่าควร เสริมสารอาหาร หรือลดปริมาณอาหารของ เด็กหรือไม่
- นำความรู้เรื่องการ จัดอาหารให้เด็ก ไป จัดอาหาร สำหรับเด็ก
ที่ มีปริมาณ และ สัดส่วน ที่เหมาะสม
- นำแบบประเมินสุขภาพเด็ก มาใช้ ตรวจสอบ ว่า ควร เสริมอาหาร หรือไม่
ในการประเมินหรือไม่

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....
(..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....)
วันที่..... 10 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและ การกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... ศูนย์สุขภาพครอบครัวและเด็กเมือง.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 10 มิ.ย. ๖๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเด็กเมือง (นนทบุรี)
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกุลกรณี สุขแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ประเมินภาวะโภชนาการ จุดกราฟในเด็กช่วงอายุ 1.5 ปี - 2.5 ปี
- ชั่งน้ำหนักและ วัดส่วนสูง ในเด็กช่วงอายุ 1 ปี - 3 ปี
- สังเกตการรับประทานอาหาร ลักษณะอาการ ของเด็กอายุ 1 ปี
- ตรวจสอบการจัดการสุขภาพอนามัย น้ำดื่มปลอดภัย และ การดำเนินงานอาหารปลอดภัย.

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ตรวจวัดปริมาณอาหารที่แม่ครัวทำในเด็กเป็นประจำ
- หากประเมินภาวะโภชนาการแล้วมีความผิดปกติ ควรซักถามอีกครั้ง และให้คำปรึกษาแก่แม่ครัว
- สังเกตลักษณะ ท่าทางของเด็กขณะรับประทานอาหาร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาลิกา.....
(..... นางสาวปาลิกา..... วงศ์เจริญยศ.....)
วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รสิดา..... จัตุจักร..... ชั้นปี 4.....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านสหเวชศาสตร์.....

๒. หัวข้อ..... กลุ่มสหเวชศาสตร์..... ๑. ดัชนี..... ๒. และ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11..... ๒7..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันสหเวชศาสตร์.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางจันทิรา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้ไปออกหน่วยเพื่อลงพื้นที่สังเกตการณ์จริง ซึ่งได้เรียนรู้เกี่ยวกับ.....
โดยสังเกต สอดถามในชั้นเรียนและการจัดเตรียมอาหารให้ได้เป็นอย่างดี.....
ทั้งนี้การสังเกตเรียนรู้อาหาร อาหารในชั้นเรียน รวมถึง.....
ของหน่วยเรียนรู้อาหาร..... ด้วยสิ่งที่ได้เรียนรู้อย่างมากมาย.....
บทเรียนต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้..... และสามารถ..... ได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ที่จะได้ความรู้ในการปฏิบัติด้านสหเวชศาสตร์ และความรู้ในการพัฒนา.....
การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในห้องทำงานด้านสหเวชศาสตร์.....
และให้รู้ถึงจริง ในการดูแลบุตรหลานในหอพัก.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... รสิดา.....

(..... รสิดา..... จัตุจักร.....)

วันที่..... 11..... เดือน..... ๒7..... พ.ศ. ๒7.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิไล..... พลวิภาชนนท์..... ชั้นปี 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์..... สาขาวิชาการศึกษาและพัฒนาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโสตทัศนศึกษา

๒. หัวข้อ..... งานพัฒนาศาสตร์..... เล็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาศาสตร์และเทคโนโลยี

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทิมา นันทมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้รับประสบการณ์ที่เกี่ยวเนื่องกับงานด้านโสตทัศนศึกษาในโรงเรียนอนุบาลสมุทรสาคร โดยเริ่มจากการสังเกตแผนผัง
การปฐมประถมศึกษา เริ่มตั้งแต่การจัดเก็บและทาสีผนังภายใน จนถึงการจัดปรุงประกอบอาหารเพื่อให้นักเรียน
ฝึกทักษะการจัดระเบียบกลุ่มนักเรียนในสถานที่ต่าง ๆ รวมถึงการประเมินสภาพและภาวะโสตทัศนศึกษา เพื่อป้องกันและ
หาแนวทางที่จะปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ทำให้การสื่อสารเชิงบวกเพื่อองค์ความรู้ที่มีไปถ่ายทอดและแนะนำผู้บริหารให้เข้าใจปัญหาที่เจออยู่
กันทั่วทั้ง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริวิไล.....

(..... ศิริวิไล..... พลวิภาชนนท์.....)

วันที่ 11 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวศุภาพิชญ์ อัมพันธ์... ชั้นปี... 4

คณะ... สันเวรศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... ชักประวัติเพื่อกรอกข้อมูลในคัดกรองผู้ป่วย

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 11 มิ.ย. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... GP

๔. ผู้สอน/วิทยากร...
นางณิชนันท์ ไพรวิฑารณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ในคัดกรองผู้ป่วยประกอบไปด้วย HN อันที่นและเวลาการคัดกรอง ชื่อสกุล อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ความดัน อุณหภูมิ ชีพจร การหายใจ และรอบเอวของผู้ป่วย สามารถดูข้อมูลได้จาก บัตรประชาชน หรือบัตรผู้ป่วยของคลินิก และสอบถามจากผู้ป่วย
- อาการสำคัญ คือ นิวข้อที่ก่อให้เกิดความสำคัญในการซักประวัติอย่างมาก เพราะเป็นสาเหตุที่ผู้ป่วยมาพบแพทย์ ต้องถามอาการ ระยะเวลาที่ป่วย การรับประทานยา 10-15 ปี ซึ่งยากิน 10-15 ปี
- สอบถามโรคประจำตัว และการแพ้ยา/อาหาร
- หากผู้ป่วยต้องการรับวัคซีน ความดันต้องไม่เกิน 140/90 และต้องไม่ไข้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- สังเกตอาการของผู้ป่วย ร่วมกับการซักประวัติ นำข้อมูลนั้นระบุในใบคัดกรองให้ชัดเจน
- ซักอาการสำคัญของผู้ป่วยอย่างละเอียด เพราะเป็นข้อมูลที่จะใช้ในการวินิจฉัยโรค
- ชี้แจงให้ผู้ป่วยฟังว่าค่าความดันอาจสูงกว่าปกติ กรณีเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว หรือเป็นผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจะได้ไม่วิตกกังวลไป
- สอบถามข้อมูลจากพี่พยาบาลหรือแพทย์ หากคนไข้มีคำถามที่ตัวเองไม่มั่นใจคำตอบ ไม่ควรตอบหากไม่รู้ข้อเท็จจริง อาจเป็นการให้ข้อมูลผิด
- ใ้รับบริการด้วยเสียงดังฟังชัด และยิ้มแย้มแจ่มใส

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ศุภาพิชญ์

(... นางสาวศุภาพิชญ์ อัมพันธ์)

วันที่... 11 เดือน... มิถุนายน... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาว ไหมแก้ว...รพพสว.เสนา...ชั้นปี...4

คณะ...มหาวิทยาลัย.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จ.พิจิตร.....

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโภชนาการและอาหาร ...หน้าส่ง... 374.3423.....

๒. หัวข้อ...การปลูกให้ด้วยเมล็ดน้ำคั้นโกฐจันทรา...การขึ้นเงาในฝักรและใบใบชา ...และแบ่งกลุ่มประกอบ...refer

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....11 มิถุนายน พ.ศ. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สภาขับเคลื่อนพัฒนา สบฉว./ในทตพอจ./

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงานคณิศรพัฒนารูปแบบและวิธี

.....ผอ.เขตฯ ชลบุรี ไฟ.ร.จ.จ.ร.น. บริการสุขภาพ: (กลุ่มงานตรวจโรคทำใบ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เรียนเกี่ยวกับทฤษฎีการแผ่รังสีฟลักซ์กับโมด NDR หรือโมดไม่ติดต่อรังสีในและ

การบริโภคอาหาร ซึ่งพบมากในพืชจำพวกนี้จะช่วยต่อต้านโรคมะเร็ง โดยพบในสิ่งของต่อไปนี้

...พวก...เกิดจากการรับประทา^ญของทอด^ๆของสน^๑และผลไม้รสหวาน เช่น ทา^๑เร็นน เป็นต้^๑

และได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การแปลงใบสมัครแพทย์ ไปสู่นายหัวในเสร็จสิ้นมา ซึ่งทำให้น่าใจ

...ให้รูปแบบการทำงานของเราอยู่บนมาตรฐานสากลมากขึ้น...อีกทั้ง ยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขัน

ใบส่งตัว...ซึ่งจำเป็นส่วนในการทำงานหลังรับมอบแล้วมาก...และถือเป็นเอกสารราชการ...ออกจากราชการ...

...ยังได้ฝึกเขียนบทแบบมี refer... อีกด้วย... ซึ่งถือเป็นความสับสนว่านี่คือการเป็นนักกำหนดอนาคต

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....เพื่อการสนับสนุนข้อมูลให้หน่วยงานและติดตามเกณฑ์ต่างๆ ของโรค NCDs เนื่องจากการมี...

โดยหากรับได้ ๑๐๐ เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไปเวลา ทำให้ต้องคิดไว้ด้วย

ต่าง ๆ ในสังคมนี้ เพื่อให้การใช้ intervention กับผู้ป่วยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสม

...จึงหันไปมองพ่อตัวเองแล้วจึงได้ฉีกทิ้งทิ้งบ่อดรพึกฉีกฉีกไปและฉีกมาเข้าใจในภาพอันหนึ่งในแผ่นพับ...

...ให้แจ้งว่าตนคัดค้านการดำเนินการดังกล่าว...และต้องมีการสืบสวน... (๒๕๔๑) : ๔๔๕

...ด้วย...หวนกลับมาห้บังควรฝึกเข้บ่น refer...และท่...เมื่งน...refer...ให้ถูกต้องแล้ว...ไม่ฝึกพวกอื่นอีก...

...เนื่องจากเป็นเขตสำรวจของพื้นที่สำคัญที่ใช้ในทางสังคมวัฒนธรรม และการปกครองส่วนท้องถิ่น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด เนื่องจากพื้นที่จังหวัดจันทบุรีมีพื้นที่ขนาดใหญ่และมีความหลากหลายทางภูมิศาสตร์และวัฒนธรรม การพัฒนาสุขภาพจึงต้องคำนึงถึงบริบทเฉพาะของพื้นที่ด้วย

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ในพยาน.....

(.....ไนพนิตา ช.รณสวรสกุล.....)

วันที่ 11 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อธิษฐา ปรัชญานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันติศึกษา.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... อุทยานธรณีวิทยาวัฒนานคร.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโบราณคดี.....

๒. หัวข้อ..... ภาคนิเทศนิรุกติศาสตร์.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางมณฑาทิพย์ แก่พานิชย์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
สิ่งที่ได้เรียนรู้คือการนำทฤษฎีมาปรับใช้กับภาคปฏิบัติ รวมถึงได้ช่วยกันคิดและใช้คำแนะนำจากวิทยากร ไม่ท้อถอย ถ้าหากเด็กไม่ทันจะแนะนำให้นำเป็นพิมพ์ทำให้นักเป็นรูปต่างๆ เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือ และสามารถใช้เด็กทบทวนกันได้ , ให้เด็กทบทวนไปเรื่อยๆตามหลักทฤษฎี , ในช่วงเวลาว่างสอนให้เด็กทบทวนทฤษฎีที่สามารถใช้ทบทวนได้โดยเพิ่มทฤษฎีประกอบจนได้ด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับอัตราส่วนการรับประทวนอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ ที่เหมาะสมกับเด็กในโรงเรียนต่างๆ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อธิษฐา.....

(..... น.ส. อธิษฐา ปรัชญานนท์.....)

วันที่..... 11..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ชวกรดา หงษ์อ่ำ ชั้นปี 4

คณะ คณาจารย์ คณาจารย์และคณาจารย์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ทฤษฎีงานต้นในกระบวนการธรรมาภิบาล

[illegible]

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ .. ๒๓/๖/๕๕ .. ๒๕๖๗ .. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน .. คณิศรพัฒน์ .. ๒๕๖๗ .. และ ๒๕๖๘ .. ๒๕๖๙ ..
๔. ผู้สอน/วิทยากร .. วิชาคณิตศาสตร์ ..

๔. ผู้สอน/วิทยากร ผู้จัดทำเอกสาร
นางสาวศศิตา ไชยภักดิ์, นางสาวนภาพร นิลนัยน์ นางสาวอริสรา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ศึกษาการประเมินผลของโครงการตามกรอบการประเมิน และเก็บการรวม วิเคราะห์ข้อมูล ประเมินผล

เลขที่ ๑๙๓๑ วิทยาลัยการเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เมื่อได้รับแจ้งว่าพบศพได้แก่ที่ 1140 หนึ่งคน และอีก 1 คน เกือบๆ เลี้ยวทางร่วมทาง 40 คน

ของโตเกียวในสมัยโตเกียว เล็ก และความสัมพันธ์ของปริมาณอาหารที่โตเกียวมีไว้ทานบริโภค

[illegible]

အမှတ် ၁၀၂၊ ဘုရားမင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

การคำนวณเพื่อหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในชั้นเรียน

กรมพลศึกษา กรุงเทพมหานคร และ คณะกรรมการการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง

๒) เปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการฝึกสอน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....

(นางสาวอุกฤษฏา น้อยคำ)

วันที่ 11 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย กิตติกร สมนึก ชั้นปี 4

คณะ สุนวชสาส์ตร

หน่วยงาน/สถาบัน ก้าวไกลการนิเทศวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การนิเทศงานด้านโทยนาการชมชน

๒. หัวข้อ ลัทธิที่ โยเรณอนนาพรทรรษา

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 11 มี.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสว./กลุ่มนิเทศนาพรทรรษา: สตรื อดปรุชมช

๔. ผู้สอน/วิทยากร และ ครอบค้ว

เวว จันทรา นันนาผดลช

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้ระบบการเรณ การสอน ของ โยเรณอนนาพรทรรษา ที่ละเรณม่ทาในัดก ๗ ได้ทา กักรรรม ต่าง ๗ ที่สัเสริม กัลลนาพื่อพดปนก และ กักรรรม นันนาพรทรรษาที่มากชัวขึ้น
- ได้เรียนรู้ระบบ การ จดทาการนา ของ โยเรณ อดปรุชมช เครือครว เครือปรุ และ ชดดูอับ ต่าง ๗ ที่ใช้ ในการปรุปรองกอบนาในแตละชน รวมช มชน cycle
- ได้เรียนรู้ การเรณ สดสัส่วนของนา และ สันาพรทรรษาการนาการนาที่นาัดก กักรรรม ๗ นนาว่า สดสัของ ชัวนาเนนา: สสวกับเด็กในชัวนาเน นนาจากนี้ชัวนาเนนา สันาพรทรรษา สันาพรทรรษา สันาพรทรรษา

๖. สิ่งที่จะนาไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พัฒนาการนา สันาพรทรรษา ส: โยเรณ นันนาพรทรรษา ของ สั ต่าง ๗ ในนากรรรม
- พัฒนาการนา สันาพรทรรษา ส: โยเรณ นันนาพรทรรษา ของ สั ต่าง ๗ ในนากรรรม
- พัฒนาการนา สันาพรทรรษา ส: โยเรณ นันนาพรทรรษา ของ สั ต่าง ๗ ในนากรรรม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สมนึก

(..... กิตติกร สมนึก)

วันที่ 11 เดือน มี.ย. พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ ชัยเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สอนวิชา.....

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

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

๒. หัวข้อ..... ออกแบบลงพื้นที่จัดโรงเรียนอนุบาลพุทธรักษ์.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... กลุ่มพัฒนาศักยภาพเด็กปฐมวัย และครอบครัว.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางจันทร์ภา นันทมงคลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- โรงเรียนอนุบาลพุทธรักษ์มีการใช้หลักสูตร 4D คือ Development plays, Diet, Dental และ Disease ในทศดูเล่นนักเรียนให้เด็กคุ้นเคยพหุศาสตร์ มีการจัดอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการและสุขภาพ จัดอาหารได้หลากหลาย ดึงดูดการด้านร่างกายของนักเรียนเป็นอย่างดี
 - หากพ่อแม่ไม่ยอมรับฟังว่าลูกมีปัญหาสุขภาพ เช่น อ้วน อาจใช้วิธีเล่าให้ฟังให้เด็กฟังเรื่องเกี่ยวกับผลเสียของการอ้วน ชวนเขาทำกิจกรรมขยับไปทำอะไรก็ได้ ให้เขาได้เรียนรู้แล้วไปพูดคุยกับพ่อแม่ ซึ่งทางโรงเรียนใช้วิธีนี้แล้วได้ผล

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ศึกษาแหล่งสังเกตและการตั้งคำถามเวลาลงพื้นที่
 - การพูดแรงบวกเพื่อให้นักเรียน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กุลพรรณ ชัยเรืองระยับ.....
(..... นางสาวกุลพรรณ ชัยเรืองระยับ.....)
วันที่..... 11 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... น.ส. คณิสร์ งามนวล... ชั้นปี... 4

คณะ... สาขาสังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... กลุ่มพัฒนาระบบการส่งเสริมเด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 11 มิ.ย. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... กลุ่มพัฒนาระบบการส่งเสริมเด็กปฐมวัย

๔. ผู้สอน/วิทยากร... และครอบครัว

นางนันทิรา นันทะกุลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ศึกษาการดำเนินงานที่โรงเรียนเอกชน ที่โรงเรียนอนุบาลพุทธวิทย์ศึกษา ซึ่งได้ศึกษาเรื่องระบบการวัดการพัฒนาริชา
ด้านต่างๆ เช่น พัฒนาการที่โรงเรียนเลือกใช้ การเรียนรู้ที่เน้นด้านกิจกรรม การใช้สื่อที่เน้นโภชนาการของเด็ก
ตัวเด็ก การเลือกวัตถุดิบที่ห้องประกอบอาหาร เมนูที่อยู่ในรายการอาหารที่สำนักงานของสื่อฯ 6 สัปดาห์ และสื่อกลางอื่น
๕. สัปดาห์ เพื่อให้เกิดความหลากหลาย การดูอาหารที่ไม่เต็มจาน
- ได้รู้ประสบการณ์ในโรงเรียนที่โรงเรียนที่เข้าเป็น เช่น การเก็บข้อมูลจ. 30 คนไปเก็บ 11 วัน
โดยเป็นการทำงานร่วมกันในหัวโรงเรียน นั่นคือ และจะเห็นว่าได้รู้ความสำคัญกับเราได้ทำกิจกรรมร่วมกัน
ทำให้ได้กลับมาโรงเรียน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทำการอภิปรายร่วมกันกับเพื่อนเพื่อประมวลผลกับสิ่งที่ได้จากงานครั้งนี้ ทั้งเรื่องกับสิ่งที่อยู่ในเหตุการณ์
เพื่อปรับปรุงแก้ไขในครั้ง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... น.ส. คณิสร์ งามนวล... ปทุมมา

(... น.ส. คณิสร์ งามนวล... ปทุมมา)

วันที่... 11 เดือน มิถุนายน... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... จีระศักดิ์ บุญธรรม..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... วิศวกรรมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... คณะวิศวกรรมศาสตร์

๑. รายชื่อวิชา..... ภาษาอังกฤษ

๒. หัวข้อ..... บทที่ ๑๕ เรื่อง ชีวิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11 สิงหาคม ๒๕๖๕..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ๕๕๖

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณจิตรภา จิราภ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การถาม-ตอบ กับ อาจารย์ ในการสอนภาษาอังกฤษ ได้เรียนรู้ ๒ เรื่อง คือ การอ่าน (reading) และการเขียน (writing) การที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การอ่าน (reading) และการเขียน (writing) การที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การอ่าน (reading) และการเขียน (writing)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ศึกษาภาษาอังกฤษเพิ่มเติม เกี่ยวกับ hypothesis

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... จีระศักดิ์ บุญธรรม

(.....)

วันที่..... 11 เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรมดี.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สันติศึกษา.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานเฝ้าระวังและคุ้มครองชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....ประวัติศาสตร์วัดไร่ขี (LM).....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....11 ธ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางสาวจิตกา จันทา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้เรียนรู้และฝึกการควบคุมสถานการณ์และ การแก้ไขเฉพาะหน้าในกรณีได้ปฏิบัติงานเฝ้าระวังชุมชนกับ ผู้ป่วย
จำนวน 2 ราย ที่มีปัญหาติดกัน ตั้ง ที่ความเล็งเห็นเป็น scope เพื่องาน ทั้งคู่มีผลเสียเกินกว่าเกณฑ์
และได้เรียนรู้วิธีการช่วยชีวิต การถามคำถาม และการสนทนา เพื่อสร้าง แรงจูงใจ (MI) โดยองค์ประกอบของ MI
ประกอบด้วย 3 ส่วน : Spirit of MI , กิ่ง : DARES และ ใบ : OARS

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ไปนำข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับคำถามที่ผู้ป่วยได้ถามและสงสัยเพื่อนำไปใช้ในการนัดติดตามดูแล และ ฝึก
ทักษะ soft skill ในการสื่อสารเพิ่มเติม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ณัฐกานต์ สุพรรณพรมดี.....

(.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรมดี.....)

วันที่.....11.....เดือน.....ธันวาคม.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ศุภชา กิ่งแสนมาก..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สุนเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต วัณโรค.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11. มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวจิตา จ้างา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

จากการที่ได้ทำการประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกรณีศึกษาด้วยทรีแชนนประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (FFQ) และแบบสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชม. (24 hr. recall) ทำให้ทราบว่า Soft Skill หรือการสื่อสารมีความสำคัญมาก เพราะหากเราจะไม่ช่วยให้เขาได้รับข้อมูลจากผู้ถูกสัมภาษณ์แล้ว การสื่อสารที่ดีจะช่วยให้คำแนะนำของเราส่งไปถึงผู้ฟังได้ตรงตรงดิ่ง ไม่เกิดความคลาดเคลื่อน หรือจากที่เราจะใช้หลักการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) รวมถึงเพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดความมุ่งมั่นและสละสลวยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยหลักการของ MI ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ (Collaboration, Autonomy, Evocation) 5 กิ่ง (DARES) และ 4 ขั้นตอน (OARS) ทั้งนี้ทั้งนั้นในการให้คำแนะนำเราควรจะมีการประเมิน Stage of change ของผู้ฟังร่วมด้วย เพื่อให้การวางแผนให้คำปรึกษาในรูปแบบที่เหมาะสมกับระดับของผู้ฟัง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหัวข้อที่กรรมการสอนถามเพิ่มเติม เช่น IF, สารก่อกวนต่อมไทรอยด์ (Goitrogen) ในกะหล่ำปลีดิบ หรือคุณสมบัติของสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) เพื่อใช้เป็นข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับการตอบคำถามในอนาคต

- ฝึกฝนทักษะการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ

- ฝึกฝนทักษะการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรเพื่อให้ผู้ฟังรู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าเรื่อง รวมถึงทักษะการตอบทสนทนาเพื่อไม่ให้เกิด Deadair ขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

-

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศุภชา กิ่งแสนมาก.....

(..... น.ส. ศุภชา กิ่งแสนมาก.....)

วันที่ 11 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ.....ชั้นปี 4.....

คณะ...สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ...ศูนย์สุขภาพครอบครัวและชุมชน สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเขตเมืองนนทบุรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ...11 มิ.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวอุษณีย์ สุขงาม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ในวันนี้สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการฝึกงาน มีดังนี้

1) ได้ฝึกพูดสื่อสารกับ เด็กอายุ 3 ปี โดยได้ลงมายามพูดให้น้ำหนักให้เด็กรับประทานอาหารที่ตักไว้

ให้รับประทานให้หมด รวมถึงตอบคำถามเด็กที่ถาม เมื่อซักถามถึงกรอมไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารนั้นมากหรือน้อย

2) ได้เรียนรู้การเขียน แบบบันทึกการให้คำแนะนำ ผู้ปกครอง ในเรื่องวงโภชนาการที่เหมาะสมกับเด็ก โดยอ่านภาวะโภชนาการ และปัญหาพฤติกรรมการกิน จากนั้นให้คำแนะนำที่เหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ในเด็กได้

4) ตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารเด็ก โดยใช้ชุดทดสอบที่ผมเคยใช้ตอนเรียน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

หลังจากการฝึกในวันนี้ ผมจะพัฒนาตนเอง ดังนี้

1) พัฒนาการฝึกพูดกับเด็ก ผมจะลงมายามพูดให้น้ำหนักให้มากกว่านี้ เนื่องจากเด็กบางคนไม่ยอมรับประทานอาหาร ผมจะพูดแล้ว แต่เด็กไม่ยอมกิน ผมจะฝึกพูดให้มากกว่านี้

2) ทบทวนความรู้ เกี่ยวกับโภชนาการในเด็ก และเด็กษาเพิ่มเสริม เกี่ยวกับการเจริญเติบโตในเด็ก เพื่อให้ข้อมูลที่ดีตามถูกต้อง และละเอียด ผู้ปกครองเข้าใจง่าย

3) ทบทวนชุดทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร เพื่อลดความผิดพลาดในการตรวจสอบ และตรวจได้อย่างรวดเร็ว

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ฝ่ายที่ผมฝึกในวันนี้ ขอให้ทำแบบบันทึกการให้คำแนะนำ ผู้ปกครอง ทั้งแบบบันทึกนี้ ผมอ่านแล้ว รู้สึก

สับสนในส่วนของการถามในตาราง เนื่องจากผมคาดว่าเป็นชื่อเด็กคนเดียว แต่ในแต่ละครั้งต้อง เด็กไม่ได้ อยู่ห้องเดิม ทำให้ผมไม่แน่ใจว่าในตารางมี เด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการคนเดียว หรือมีปัญหามากกว่าคนเดียว เนื่องจากแถวห้องไม่เหมือนกัน อย่างน้อยช่วยระบุ ว่าชายหรือหญิง คนที่พาเขียนให้คำแนะนำจะได้เข้าใจได้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ...ณัฐนันท์ บุณยะชาติ.....

(...นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ.....)

วันที่...11...เดือน...มิถุนายน...พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปิณฑดา อังสว่าง..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ ภาควิชา โยชนาการและการกำหนดอาสาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน โยชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... ศูนย์ สืบสานพระปณิธานของสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เขตบวร

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสงฆารเขตบวร

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาว กุลลภณี สุขมเจน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้เกี่ยวกับ การให้คำแนะนำให้ท่าน โยชนาการ สำรับ เล็กน้อย 2 ปี
ก่อนขึ้นเกณฑ์ เริ่มขึ้น ว่าควรลดอะไร และปรับอาสารให้สอดคล้องกับการให้ฝึก
การฝึกทางกาย เพื่อเป็นการเผาผลาญ และ ทำให้สุขภาพแข็งแรง
- เรียนรู้ การจัดการงานในเด็ก 1 ปี ว่าควรปรับประมาณเท่าใด แต่ส
อง่าง สดส่วนเท่าไหน รวมถึง การสังเกตพฤติกรรมและการกินอาหารที่เหมาะสมหรือไม่ ควรฝึกอย่างไร
- การตรวจสารปนเปื้อนในน้ำ แต่ระดับที่ต่ำเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตราย
ถ้าระดับสูงเกินไป ก็อันตรายเหมือนกัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำสิ่งที่ได้มาปรับใช้ ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำแนะนำให้เด็ก 2 ปี
ให้มาลด และ อาสารที่ เล็กน้อย 2 ปี ควรปรับ
- นำความรู้ เรื่องการจัดการงานในเด็ก มาปรับใช้กับ อาสารที่ เล็กน้อย 2 ปี
1 ปี ให้ปรับให้เหมาะสมกับเด็ก
- นำความรู้ การตรวจสารปนเปื้อน มาใช้ในการตรวจสุขภาพเด็ก
ถ้า สดส่วนเกินไป ไม่ดีสำหรับเด็ก และ การสังเกตพฤติกรรมเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปิณฑดา อังสว่าง

(..... ปิณฑดา อังสว่าง.....)

วันที่..... 11 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา วรศิริมงคล..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและ التغذية.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ศูนย์สุขภาพครอบครัวเฉลิมพระเกียรติ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 11 พ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพทางไกล (ชนบท).....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกนกกรณี สุขแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- เด็กในช่วงอายุ 2-3 ปี สามารถสื่อสารได้มากขึ้น มีการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น 4. ต้องคอย

สังเกตพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และครุ่นอาหารที่เริ่มทานสายมากขึ้น ซึ่งเด็กจะสามารถแสดงออกได้ชัดเจนว่า ชอบ / ไม่ชอบ, อิ่ม / ไม่อิ่ม

- เด็กได้รับปริมาณนมมากเกินไปจนเกิดความอ้วนท้วนเกินไป ทั้งนี้มาจากการที่ไม่ได้รับประทานอาหาร จึงเลือกให้นมแทน เพื่อให้น้ำดื่ม และเพราะความใจของลูกที่อยากกิน

- การตรวจสอบฟันปลอมในอาหาร สุ่มตรวจได้ 1 ครั้ง และตรวจเฉพาะอาหารที่อาจเสี่ยงปนเปื้อนสารเคมีค่อนข้าง เช่น เนื้อหมู ลูกชิ้น ข้าวอก น้ำตาลผงขาว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- แนะนำอาหารที่แนะนำเหมาะสมกับวัยให้เหมาะสมกับพฤติกรรม ความชอบของเด็ก และวิถีชีวิตของผู้ปกครอง

- รู้ว่าสารเคมีแต่ละชนิดที่พบในอาหาร สะสมอยู่ในวัตถุดิบอะไร และต้องสังเกตอะไรเสมอ

- ผู้ปกครองมักมองว่าเด็กอ้วนดี กินเยอะดี จึงได้ใจไปเรื่อยๆ จึงควรสร้างความตระหนักให้กับผู้ปกครอง รวมไปถึงครูที่โรงเรียนด้วยเช่นกัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาลิกา.....

(..... นางสาวปาลิกา วรศิริมงคล.....)

วันที่..... 11..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวศุภาพัชรณ์ อังพันธ์... ชั้นปี... 4

คณะ... สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรมและการกำหนดอาคาร

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... วิชาสถาปัตยกรรม

๒. หัวข้อ... Health Literacy, Knowledge Management, พัฒนาการองค์ความรู้... (คู่มือ DSPM)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 31. พ.ค. 2567... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... แม่และเด็ก

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทร์ภา นันทพวงดลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

Health Literacy หรือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง กระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคม ที่ก่อให้เกิดความรู้และ ความสามารถของปัจเจกบุคคลที่จะ เข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อนำไปสู่ การตัดสินใจที่เหมาะสม นำไปสู่สถานะที่ดี ผลลัพธ์ดี เกิดการตัดสินใจด้านสุขภาพที่ดีขึ้น โดยอาศัย ทักษะ 6 ด้าน ได้แก่ เข้าถึง เข้าใจ ตีความ-ซักถาม-แลกเปลี่ยน ตัดสินใจ เปลี่ยนพฤติกรรม และบอกต่อ Knowledge Management หรือ กระบวนการจัดการความรู้ หมายถึง กระบวนการที่เป็นระบบในการบริหารจัดการให้ทุกคนในองค์กรจัดการความรู้จากข้อมูลที่ใช้ในการทำงาน แนวได้เป็น ความรู้ชัดแจ้ง และความรู้ซ่อนเร้น คู่มือ DSPM เป็นคู่มือใช้ได้จริงและส่งเสริมพัฒนาการองค์ความรู้ด้วย สนับสนุนการประเมินผล ดำเนินนำความรู้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทำความเข้าใจหลักการ Health Literacy และ Knowledge Management ให้ถ่องแท้ เนื่องจาก เป็นหลักการที่มีประโยชน์กับชีวิตจริง สังคม และถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลที่สนใจต่อไป
- เรียนรู้พัฒนาการด้านต่างๆ ของตนเองและช่วยวัย และหากเริ่มทำงานที่เน้นการดูแลกลุ่มคนในวัยวัย ในพื้นที่ชุมชน จะนำข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของบุคคลช่วงวัยนั้นๆ อย่างละเอียด เพื่อเข้าใจถึง ความต้องการของวัยและให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม
- พัฒนา soft skills อย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นปัจจัยหลักอีกอย่างที่จะช่วยในการทำงานและการใช้ชีวิต สถานการณ์ โดยเน้นที่ทักษะ การสื่อสารเป็นหลัก เพราะใช้มากในการทำงานสายวิชาชีพด้านสุขภาพ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

-

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ศุภาพัชรณ์

(นางสาวศุภาพัชรณ์ อังพันธ์)

วันที่... 2 เดือน... มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวใหม่ นาม...โรงเรียน...ชั้นปี...4

คณะสงฆ์ฝ่ายธรรม.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จฟ.โสมภีร์ มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานกับหน่วยงานราชการ...ชั้นปีที่ ๓๓๔๓๔๓

๒. หัวข้อ: ทักษะการวางแผน, ใจกว้าง และ ความกล้าแสดงออกของนักเรียนพัฒนาความสามารถสู่โลกปรมาจารย์และ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....จ.ป. พ.ช. ภาคฯ พ.ศ. ๒๕๖๔ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สภ.น่าน-พม.ท.ส.บ.ภาว.เน.ค.ผ.ฉ.อ.ก.ว.บ.ค.ร.

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มพัฒนาสู่ค่าระดับ ๕๐๐

นางจันทรา นันทวงค์.....และครอบครัว

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการทำงานของหน่วยงานของคือสามารถให้ผลการใช้ทักษะ

การสื่อสาร... ทักษะการฝึกฝนทางจิตวิทยา... ได้... เริ่มหันไปอยู่กับคนในครอบครัว... การวิจัย...

ส่วนหนึ่งคือ การให้ intervention ที่ชัดเจน กับ ตัวชี้ key message เฉพาะของฝ่าย

แต่จะ...knowledge...management...Health...literacy...การเน้นสุขภาพป้องกันโรค...ฉันได้เรียนรู้...

...สิ่งใดก็ได้...และ...ชีวิตการแต่งงานของพวกเขาก็จะจบลงเหมือนสิ่งที่เธอคิดว่าสามารถนำไปสู่จุดที่ตามใจถนัดบ้าง...

...ถูกต้องหรือไม่? นายนจกอ้างว่าแล้ว, บัญชีฉบับนี้โดยหากรวบรวมเฉพาะการขบถเถิด, การพท.อ.อ.

...แล้วการไปใบปลิวนี้ พ.ต.ท.รณของได้ดูในทีวีไปประมาณ ๓ ชั่วโมง...คิดว่าน่าจะดีกับคนที่ถูกข่มขืน

สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน แฉะ เก็ก เป็นต้น

.....หน้าที่ของข้าพเจ้าในฐานะที่ได้นับพระเยซูไปบัพติศมา.....ข้าพเจ้าจะดำเนินชีวิตที่.....ดีและใช้คำพูดที่.....

เพิ่มรายได้และลดรายจ่ายของครัวเรือนได้บ้าง

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

รับฟังการพิจารณาเป็น พิเศษ ในโอกาสต่อไปอีกนั้น รพ.ถึงหน้าศาลาพิเคราะห์ร่วมกันแล้วแต่จะเกิดไปหรือไม่

ใช้ในการให้ intervention ต่อไปไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการหาการแก้เด็กคาบไถ้นนมแม่ถึง

...ว่าแต่ไร...การเริ่มงานใหม่ตามรูปแบบของแต่ไร...การส่งผลกระทบต่ออย่างไรให้สอดคล้องกับเรื่อง

...อาจ...และ...คนแม่...คน...ไป...ทาง...ไร...เป็น...ต้น...ของ...ภพ...ซึ่ง...แห่ง...ความ...ที่...เป็น...ทุก...สิ่ง...ต่าง...

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสขภาวะเขตเมือง ในการนี้ intervention ไปได้ไว้อีกด้วย

ฉบับแก้ไขปรับปรุง ในชั้นนี้:

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ไพบูลย์ ฤๅ

(.....ในหน้าที่.....ของ.....)

วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2562

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... น.ส. อภิญญา ปรักทยานนท์ ชั้นปี... 4

คณะ... สาขาสถาปัตยกรรม
.....

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... ฝึกงานโยชน์ชุมชน

๒. หัวข้อ... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพ (งานตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 31 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางณิชนันท์ ไนริวัชร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

คัดกรองและกรอกข้อมูลผู้ป่วยที่มาเข้ารับบริการ โดยใบกรอกข้อมูลจะแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ ใบคัดกรองตรวจทั่วไป และ ใบสำหรับผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังไปรักษาในโรงพยาบาล โดยจะมีการสอบถามผู้ป่วยที่มาเข้ารับบริการเพื่อคัดกรอง จากนั้นจึงสอบถามและกรอกข้อมูลของผู้ป่วย เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ความดัน อุณหภูมิ แล้วจึงส่งต่อไปคัดกรองในแผนกผู้ป่วยฉุกเฉิน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

สอบถามผู้ป่วยก่อนทุกครั้งว่ามาเข้ารับบริการเพื่อเป็นกรณีคัดกรองก่อนกรอกข้อมูล ลงในใบคัดกรอง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อภิญญา

(... นางสาว อภิญญา ปรักทยานนท์)

วันที่... 31 ... เดือน... พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาว อากิตา ธีรอรัง ... ชั้นปี... 4

คณะ... ศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาและการแนะแนว

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านจิตวิทยาชุมชน

๒. หัวข้อ... งานคลินิกจิตวิทยาในรูปแบบและแนวปฏิบัติกรณีศึกษา

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 31 พฤษภาคม 2567 ... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... คลินิกจิตวิทยาชุมชน และจิตวิทยาบริการ

๔. ผู้สอน/วิทยากร... หม่อมราชวงศ์ ธีรอรัง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้ขั้นตอนการรับแจ้งผู้ป่วยที่มารับบริการในคลินิกจิตวิทยาในรูปแบบและ
หัตถการรม บริการ เพื่อให้เข้าใจถึงขั้นตอนปฏิบัติงาน และในคำแนะนำทางด้านจิตวิทยา
แก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เรียนรู้การหมั่นอดทนอดกลั้น โดยมีการจัดกลุ่มในรูปแบบต่างๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

เพื่อให้ใจเย็นแบบการทำงานของสหวิชาชีพ หากไม่พร้อมใช้โดยทันทีกับ
เฉพาะหน้าได้ ตามรูปแบบที่คิดขึ้นมาให้รับบริการ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อากิตา

(นางสาว อากิตา ธีรอรัง)

วันที่... 31 เดือน... พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาง กิตติกร สมิท ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ งาน คณิตศาสตร์แบบ แล่นวัตกรรม ในการสุขภาพเด็ก
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 31 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสว./งานคณิตศาสตร์แบบ แล่นวัตกรรม
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางสาว จิราภา จิตป บริหารสุขภาพเด็ก

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
 - ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับ แบบบันทึกข้อมูล คณิตศาสตร์สุขภาพเด็กดี แบบเบื้องต้น
 - ได้เรียนรู้ การใช้งาน กราฟแสดง การเติบโตของเด็ก และการแปลผล ที่ใช้ตัวเลข แทน อัตราโภชนาการของเด็ก
 - ได้เรียนรู้ การใช้งาน มาตราฐานการเจริญเติบโต ของสหประชาชาติ ค.ศ. 2006 ในเด็ก ช่วงตั้ง การใช้งาน สมตฐานโภชนาการแม่และเด็ก เพื่อดูน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมกับเด็กในแต่ละวัย
 - ได้เรียนรู้ เคสตัวอย่าง ที่ทำการ แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ กลุ่มก่อนหน้า ที่ร่วมตั้งเคส ของ พี่นุ่น ขกดี แพรทน์กร แสงพิทักษ์ เธอ ดิ ต้าณก ๒๐ และ แพรทน์กร แสงพิทักษ์ ในการแก้ไข

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
 - ควรพัฒนาทักษะในการใช้ค่าเฉลี่ย ที่มีประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ต่อไป
 - ควรพัฒนาทักษะ ในด้านการพูดคุยกับเด็ก
 - ควรพัฒนาทักษะ ในการติดต่อประสานงาน และการนำเสนอ ของ อัตราโภชนาการ ในเด็ก ๆ ให้เจอ
 - ควรพัฒนาทักษะ Math thinking โดยในการสอนให้ การสอนแบบกลุ่ม การให้ข้อมูลที่ได้รับไป และ การคิด ค่าเฉลี่ย และ ส่วนสูงของเด็ก
 - ควรพัฒนา การเตรียม ความพร้อม เรื่องข้อมูลต่าง ๆ ที่สามารถนำเอา กับ ข้อมูลที่ จะไปปฏิบัติงานก่อนล่วงหน้า

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สมิท
 (กิตติกร สมิท)
 วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การให้คำปรึกษาแก่เด็ก.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 31 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... งานคลินิกโภชนาการแบบและหอถาวรแบบ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... พงศเทพศักดิ์.....
นางสาวศิวภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- การหาคืออาหารโภชนาการสำหรับเด็กจะต้องดูทั้งเพศและอายุของเด็กก่อนจากนั้นจึงหาคืออาหาร W/A, H/A, H/W โดยเกณฑ์ที่หาคือสมมุติที่ 3/6/4 และใช้ Guideline มาตรฐานโภชนาการสำหรับเด็กแรกเกิด - 5 ปี เพื่อดูว่าเกณฑ์ที่สมมุติคือเท่าไร และเด็กคนนั้นมีความเป็นอย่างไร อ้วน ผอม เตี้ย สูง สดชื่น จะได้ให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ได้ถูกต้อง
- การให้คำแนะนำจะต้องหาสาเหตุให้เจอโดยสอบถามจากผู้ปกครอง ขอข้อมูลที่เป็นจริง แล้วจะต้องให้คำแนะนำได้ทันทีทั้งนี้ ไม่มีเวลาหนึ่งคึด โดยคำแนะนำจะต้องสอดคล้องกับปัญหาของแต่ละครอบครัว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฉันยังไม่ได้เจอเคสจริง ๆ พอคิดว่าจะต้องฝึกการพูดให้คำแนะนำ การย่อยข้อมูลให้ผู้ปกครองเข้าใจง่าย ขอผลการให้คำแนะนำให้ในหัวต้องแน่น พูดให้กระชับ สั้น ๆ ง่าย ๆ
- จะต้องประเมิน stage of change ของผู้ปกครองด้วยว่าพร้อมจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เพื่อที่เราจะได้หาข้อควรจะต้องพูด สอน แนะนำ ลงใจแบบใด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....

(นางสาวกุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....)

วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ท.ส. คณิศร์ ใจดี ปานผอณ ชั้นปี 4

คณะ คำนวณค่าสถิติ

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านวิทยาศาสตร์ชุมชน
๒. หัวข้อ งานคลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพได้เกิด
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 31 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน งานคลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพได้เกิด
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางสาวจิตตา จำปา

- [illegible]

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นายวรากรณ์ ศรีชูเดช ปทุมธานี

(..... นวนิยายสยองขวัญ)

วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นาย วีรวิทย์ ติกุล.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....แพทยศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....รพ.ศิริราชพยาบาล.....

๑. รายชื่อวิชา.....ศัลยกรรมตกแต่ง.....

๒. หัวข้อ.....การศัลยกรรมตกแต่ง.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....31 พฤษภาคม 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....ศัลยกรรม.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

คุณ ดร.จันทน์ เกตุทอง และ รพ.ศิริราช รพ.ศิริราช

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

แผนงาน ศัลยกรรมตกแต่ง.....

๑. ศัลยกรรมตกแต่ง.....
๒. ศัลยกรรมตกแต่ง.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ในการฝึกงาน.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุลกานต์.....สุพรรณบุรี.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโรงพยาบาลชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....แนวคิดใหม่พัฒนาไปแบบ และหวังต่อการบริการสุขภาพสตรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....31 พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

.....นพ. กิ่งชัย ชัยมีศรีสุข และ นางดวงนภย์ เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

.....orientation งานคลีนิคสหเวชศาสตร์ ได้ไปในเส้นทางของ นักกำหนดอาหารภายในกลุ่มงานนี้ ที่จะต้องคอย
ให้คำแนะนำด้านโภชนาการกับ ผู้ที่มีข้อจำกัดทางสุขภาพ เช่น มีภาวะโรคเรื้อรัง เบาหวาน ไขมันสูง ภาวะไต โรคหัวใจ
ได้รับภาวะแทรกซ้อน และ ประเมินค่าทางคลินิก ต่างๆ เช่น น้ำหนัก, BMI, ค่าเลือด hemoglobin, GPA เป็นต้น
ซึ่งค่า BMI เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญที่สุด เบื้องต้น ถ้าผู้ที่มีค่า BMI น้อยกว่า 18.5 ถือว่าเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ถือว่ามีความเสี่ยง
ต่อสุขภาพภาวะโภชนาการต่ำ ส่วนค่า BMI มากกว่า 30 ถือว่าเกณฑ์สูงกว่าปกติ ถือว่ามีความเสี่ยง
สูงที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนั้นยังได้เรียนรู้ถึงระดับความรุนแรงของโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งสามารถคำนวณได้ยาก
.....จากงานค่า LMP, น้ำตาล, HbA.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

.....ไปนำซึ่งผลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ภาวะโภชนาการและระดับน้ำตาล เพื่อ ภาวะที่ผิดปกติแต่ยังไม่ถึงขั้นรุนแรง ควรต้องประเมินค่า
จะได้น้ำตาล ควรมีความรู้ความเข้าใจ และไปนำซึ่งผลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ค่าแนะนำด้านโภชนาการนี้ นุ่ง ตั้งครรภ์ในแต่
ละไตรมาส.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....นางสาวณกุลกานต์.....สุพรรณบุรี.....

(.....นางสาวณกุลกานต์.....สุพรรณบุรี.....)

วันที่.....31.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.....2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. รัชชา กิ่งแสนมาก..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition)

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงาน คลินิกพัฒนาสุขภาพและให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ วันที่ 1

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 31 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางดวงหทัย เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการฝึกปฏิบัติงานในกลุ่มงาน คลินิกพัฒนาสุขภาพและให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ ทำให้ทราบว่า งานภายในกลุ่มงานแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ สุติ (ฝากครรภ์) และหรีว (การตรวจโรค, คู่มือการเกิด, นรีเวช, แพทย์แผนกอื่น) โดยหน้าที่ของนักกำหนดอาหารมีความเกี่ยวข้องกับด้านสุติ เพื่อให้คำปรึกษาทางโภชนาการสำหรับแม่ตั้งครรภ์ ให้สามารถรับประทานอาหารได้อย่างปกติ ลดอาการแพ้ท้องที่อาจเกิดขึ้นหรือให้ทราบถึงอาการของการตั้งครรภ์ ออกแบบอาหารสำหรับ การเพิ่มหรือลดน้ำหนักให้แม่บางราย หรือให้คำปรึกษาสำหรับแม่ตั้งครรภ์ที่มีภาวะต่างๆ ที่ส่งผลต่อการพัฒนา ในครรภ์ได้ อาทิ GDM (เบาหวานขณะตั้งครรภ์) , ภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในผู้ที่ตั้งครรภ์

- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะเลือดจางในสตรี และกลไกการทำงานของร่างกายกับอาหารบางชนิด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รัชชา กิ่งแสนมาก

(..... น.ส. รัชชา กิ่งแสนมาก.....)

วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายจิรพันธุ์ บุณยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา สาขาสังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ เภสัชศาสตร์วิถีชีวิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 31 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตตา ลาป่า

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
เรียนรู้การทำงานในฝ่าย เภสัชศาสตร์วิถีชีวิต จากการแบ่งเบรยงานของพี่ๆที่ทำงานที่นี่ โดยสิ่งที่ได้เรียนรู้
จะมีแบบประเมินผู้ป่วยที่มารับบริการรักษาทางโภชนาการ ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ การ
บริโภคอาหาร และแบบสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง โดยเมื่อประเมินเสร็จจะ
ถูกนำไปคิดเป็นคะแนน หรือทราบรายการอาหารที่รับประทาน ทั้งหมดยกให้เราได้รู้วิถีชีวิตของผู้ป่วย
โดยคร่าวๆ ซึ่งช่วยให้เราสามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคน นอกจากนี้ยังได้ทบทวน
ในเรื่องการสหภาพสร้างแรงจูงใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการ ซึ่งประกอบด้วย
รู้เป็น ทำเป็น และเป็น ประเมินเป็น วางแผนเป็น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
หลังจากการฝึกงานนี้ สิ่งที่จะนำไปพัฒนาต่อ อย่างแรกคือ การศึกษาแบบประเมิน ทั้ง 3 แบบ
เพื่อที่ในการให้คำปรึกษากับผู้ป่วย สามารถช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจในคำถามที่อยู่ในแบบประเมิน แล้ว
ได้ผลการประเมินที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด อีกอย่างที่จะนำไปพัฒนาต่อคือ การพูดสร้างแรงจูงใจ
ให้แก่ผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนต่อไป โดยผมจะฝึกพูดเพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกดี
ถูกใจให้ได้ข้อมูล การบริโภคได้มาจากผู้ป่วย คิดให้คำแนะนำทางโภชนาการเมื่อเกิดการเปลี่ยน ประเมิน
stage of change และโภชนาการของผู้ป่วยได้ถูกต้อง สุดท้ายจึงหันมาพิจารณาความเหมาะสมแก่ผู้ป่วย
ได้อย่างเหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
การฝึกในวันนี้ ผมไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมครับ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จิรพันธุ์ บุณยะชาติ

(นายจิรพันธุ์ บุณยะชาติ)

วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา อังสอ่า..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... สาขาวิชา..... ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... เทคนิคเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมสุขภาพ.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 31 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเขตเมือง.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวจิตตา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้ การสังเกตหาสารก่อมะเร็ง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการบริโภคอาหาร โดยการใช้สัญลักษณ์ Bf. ชมเป็น, ตามเป็น, เน้นเป็น, ปกป้องเป็น, อาจเป็น, เพื่อใช้สร้างแรงจูงใจให้กับคนมารับคำปรึกษา สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น
- ศึกษาแบบประเมินพฤติกรรมลดการบริโภคอาหาร โภชนาการวิถีชีวิต เพื่อนำมาใช้ประเมินคะแนนทั้ง 6 ด้าน ทำอยู่ในเกณฑ์ไหน มีข้อจำกัดที่เข้ามาสังเกตหรือไม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ 9 แนวทางลดการบริโภคอาหาร ขั้วโลกอาหาร และการใช้ชีวิตรัก
- สามารถนำแบบประเมินพฤติกรรมลดการบริโภคอาหาร 24 hour recall, FFO มาแปลผล เพื่อใช้วางแผนในการให้คำปรึกษาให้ได้รับผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพความงาม และการของผู้รับคำปรึกษา และอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

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

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา อังสอ่า.....
(..... ปรีณดา อังสอ่า.....)
วันที่..... 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ปาลิกา วงศ์เจริญยศ ชั้นปี 4
คณะ สันติศาสตร์ สาขาโภชนาการและการถนอมอาหาร
หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการพัฒนาวชิรวิทยาสืบ

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ ~~งาน~~ เวชศาสตร์วิถีชีวิต
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 31 พ.ค. 64 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาศักยภาพฯ เขตเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางสาวจิตตา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
การสนทนาสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการ (brief intervention)
ใช้เพื่อวางแผนการปรับพฤติกรรมและประเมินพฤติกรรมสุขภาพของคนไข้ โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที
อัตราก้าว 5A 1. affirm ชมเชย
2. ask for reason ถามเป็น : นางมุลทั่วไป มารับโรค นานแล้ว ยังสร้างแรงจูงใจ
3. advice with menu แนะนำเป็น : ในคำแนะนำหลายทางเลือก
4. assess ประเมินเป็น : stage of change ประเมินความพร้อม ทัศนคติ พฤติกรรมที่ปรับโรค
5. assist กำหนดเป้าหมายและวางแผนเป็น : smart goal

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ฝึกการใช้ brief intervention (BI) ~~ตัว~~ วนวน
- ศึกษาแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ มารับโรคอาหาร เพื่อปรับปรุงทัศนคติและร่วมในการปรับเปลี่ยน
และ สิ่งที่น่าสนใจได้นำมาแลกเปลี่ยนกัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ปาลิกา
(นางสาวปาลิกา วงศ์เจริญยศ)
วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2564

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา อัครรักษ์ ชั้นปี... 4

คณะ... สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... อุฬาริการักษ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการและโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... คุุณย์สุขภาพครอบครัวและเด็ก... สสส. นนท์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 31 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันอนามัยเด็กกลาง สสส. นนท์

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกุลจิราห์ สุขงาม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

สังเกตการณ์ระบบการทำงานด้านโภชนาการในสหกรณ์เคอรัลตั้งแต่ 3 เดือน-3 ปี
ได้ศึกษาารกลางอื่นในเชิง, plot กราฟการเจริญเติบโตทั้ง นน/อายุ, สส/อายุ,
นน/สส เพื่อติดตามการเจริญเติบโตของน้องๆ โดยทราบว่าจะทำกันทุกเดือน
(ทุกสัปดาห์ 7 ของ 6 เดือน หลักโภชนาการจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนานตนเองหลังจากฝึกงาน

จะไปประยุกต์ใช้ให้การจัดอาหารให้เด็กวัยก่อนเรียนหากมีโอกาส อีกทั้ง
ยังนำสิ่งที่ได้มาช่วยในการฝึกงานด้านโภชนาการ-ระบบเคอรัล

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ให้เพิ่มทางเลือกทางมาเอง และมาถึงก่อนเพื่อหลีกเลี่ยงความแออัด (ถึงแต่
เพื่อไม่ให้ไม่ออกจากบางเขต) ประมวลผล 830 น. ถ้าเป็นไปได้ให้มาจัดเขต
จะดีกว่า เพราะมาหนึ่งรอบเพื่อไม่ให้ชนเลข 1-1 หรืออะไรมาในทำไรก็ได้ด้วย
5555 (แต่รอได้ ไม่ได้สับสนอะไรด้วย)

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา

(... รสิดา อัครรักษ์ ..)

วันที่... 31... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริรัตน์² ศรีวิฑูรย์² ชั้นปี 4
คณะ..... สาขาวิชา² สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย²

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน²
๒. หัวข้อ..... สุขนิสัยทางโภชนาการของประชากรเมือง สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งเมือง นนทบุรี²
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 31 พ.ค. 64 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันอนามัยเด็กกลาง²
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกมลวรรณ² สุขแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
- เรียนรู้ระบบการวัดค่าดัชนีมวลกายและเครื่องประกอบอาหารในส่วนโภชนาการประจำศูนย์อนามัยเด็กกลาง²
 - ฝึกปฏิบัติโรงหมักวีทในการอัดอาหารสัตว์เลี้ยงในสัตว์ทดลอง²
 - ฝึกปฏิบัติการคำนวณปริมาณอาหารในเด็ก ผ่านกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และเส้นสูงตามเกณฑ์อายุ²

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน.....
- ขอบเขตความรู้เชิงโภชนาการในเด็กเล็ก²

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศิริรัตน์²
(..... ศิริรัตน์² ศรีวิฑูรย์²)
วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวศุภาวิชัย อัมพันธ์...ชั้นปี...4
คณะ...สหเวชศาสตร์ สาขาโชนศาสตร์และการทันตสาธารณสุข
หน่วยงาน/สถาบัน...จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา...โภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ...คู่มือ DSPM และฝึกฝนการวิเคราะห์และในคำแนะนำแบบองค์รวม
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ...4 มิ.ย. 2567...สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...แม่และเด็ก
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางจันทิรา นันทวงค์ชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ในการวิเคราะห์และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย สามารถใช้คู่มือ DSPM เป็นเครื่องมือในการประเมินพัฒนาการทั่ว 5 ด้านของเด็กได้ รวมทั้งสามารถประเมินทักษะสำคัญ 3 อย่าง ไปพร้อมๆ กัน เพื่อในผลการประเมินลูกตัวหน้าเบื้องต้น และเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ผู้ใช้ต้องสังเกตอย่างใกล้ชิดในการใช้คู่มือและคำแนะนำต่างๆ อย่างละเอียด ในคู่มือนี้แบ่งการประเมินเด็กตามช่วงอายุ และวิธีส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยตามช่วงอายุ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลเด็ก
การวิเคราะห์และในคำแนะนำแบบองค์รวม ตัวด้านข้อมูลของผู้มารับคำปรึกษาอย่างละเอียด และวิเคราะห์ว่าข้อมูลต่างๆ มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร จุดใดที่เป็นปัญหา และปัญหานั้นเข้าช่วยแก้ไขได้อย่างไร

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนานตนเองหลังจากฝึกงาน
- หากได้ทำงานที่ตัวดูแลผู้ปกครองแม่และเด็ก จะศึกษาคู่มือ DSPM อย่างละเอียดเพื่อให้เข้าใจถึงพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย เพราะจะช่วยให้สามารถแนะนำการสังเกตอาการสุขภาพที่ดีได้อย่างเหมาะสมและเจาะจงต่อคุณแม่หรือผู้ดูแลเด็ก
- ในการวิเคราะห์และในคำแนะนำแบบองค์รวม ควรเป็นการทำงานร่วมกันของสหวิชาชีพ แต่บางพื้นที่ทางไม่สัมพันธ์กันบุคลากร นักทันตสาธารณสุขควรใช้คำแนะนำแบบองค์รวมได้ โดยหากมีโอกาสได้พูดคุยกับผู้ปกครองจะทำให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและนำมาวิเคราะห์เพื่อนำแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสม ดังนั้น หากผู้ปกครองสะดวกเข้ามาพูดคุย จะทำให้ได้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงกับบุคคลมากที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ...ศุภาวิชัย
(นางสาวศุภาวิชัย อัมพันธ์...)
วันที่...4...เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ...2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวไฉนพูนใจ.....รหัสประจำตัว.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน(สถาบัน).....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา...การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคฯ...หน้าวิชา...374,3423.....

[illegible]

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 4 พ.ค.พ.บ.น.พ.ศ. 2563.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....ร.ด.บ.พ.พ.ท.ผ.ส.บ.ว.ว.ว.เน.ต.บ.ม.จ./.....ก.อ.บ.ง.

[illegible]

.....นางอินทกานันท์มงคลไชย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

..... ได้เรียนรู้และ ทบทวนเกี่ยวกับผลกระทบของโรคในทาง ด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ทัศนคติ การดำรงชีพ การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก รวมถึงการเฝ้าระวังการตามจับ และได้เรียนรู้ ได้เกี่ยวกับ การวิเคราะห์ ปัญหาจากประวัติคนไข้ เพื่อจัดทำแผน ให้คำแนะนำ ให้แบบของ คีร์ม
ไม่ว่าจะเป็น ทัศนคติ การสืบประวัติ การถามหา ทัศนคติ การ และ ทัศนคติใจ โดยมีการใช้ PER statement
ในการ ทำ Diagnostics และ ใช้ ข้อความ เช่น ABIME Note ซึ่งประกอบด้วย Assessment, ...
Diagnostics, Intervention, Monitoring และ Evaluation ในการบันทึก Medical Record
และ ทำความเข้าใจถึง ทัศนคติ การตามจับ การ เฝ้าระวัง เติบโต รวมถึง ทัศนคติ การดูแลโรคให้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน ในกรณีกรณีนี้ปัญหาคือและให้ intervention

.....หัวข้อเรื่องที่ได้อ่านทบทวน ในเรื่องพัฒนาการของเด็กในวัยต่างๆ มาไว้ในกระดาษ...completing
และหัวข้อที่เรื่อง อวัยวะตามวัยมาใช้ในการให้ตัวแนะหัวข้อเพิ่มเติมด้วย คือเด็กในวัย 1-5 ปี...
ควรได้ไปหาเวลานอนให้เพียงพอตามสัดส่วนที่แนะมาด้วย...ควรไปปรึกษาทนายอานาเมื่อฉก...
เมื่อ...อวัยวะทั้งหมดดูสภาพไม่ปกติ 2 ข้อต่อไปนี้...ให้ผมแม่ทำเรื่องถึง 2 ปีแล้วเสร็จผม...
เสร็จฉันจะ...า...แล้ว...ฝึกไปประมาณพักและพอให้ให้ป็นนิสัย...เป็นต้น...รวมถึงหัวฉกการ
เป็น ADIME Mate และ PES statement มาไปให้เพื่อให้ได้ตัว...completing...และภาชนะ
Medical Record เป็นไปอย่างถูกต้องและสมบูรณ์แบบ รวมถึงทบทวนความเข้าใจกับ...

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง โภชนาการในวัยเด็กและคุณแม่ตั้งครรภ์กัวยู่เสมอ

.....จุดภายในที่หักให้หน่อย.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ในพมตา.....

(.....ในนามของ.....จังหวัด.....)

วันที่ 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อภิญญา..... ปรักทยานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาสถาปัตยกรรม.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงาน ทัศนศึกษา.....

๒. หัวข้อ..... งานศิลปกรรมสถาปัตยกรรมศาสตร์ (งานตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 4 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางณิชนันท์ ไพโรจน์.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

..... สอบถามและถอดข้อมูลพื้นฐานของผู้ป่วยลงในใบคัดกรองผู้ป่วยทั่วไปหรือใบคัดกรองโรค
..... ไนรัทในใจ โดยผู้ประกอบส่วนมากจะมารับยารักษาต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไบพาส
..... ในเลือดสูง เป็นต้น, คัดกรองโรคในใจ และบอไบบ่ส่ว

.....

.....

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

..... ทบทวนคำบ่อกทกคแพทพ่เพื่อกกับโรคต่างๆ เช่น โรคไบบ่สในเลือดสูง โรคความดัน
..... โลหิตสูง

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อภิญญา.....

(..... นางสาว อภิญญา..... ปรักทยานนท์.....)

วันที่..... 4..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวอาทิตย์ น้อยคำไท... ชั้นปี... 4

คณะ... คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

หน่วยงาน/สถาบัน... ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

๒. หัวข้อ... งานคลินิกมีดหมอแบบแผนและนวัตกรรมการรักษา

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 4 มิถุนายน 2567... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... คลินิกมีดหมอแบบแผนและนวัตกรรมการรักษา

๔. ผู้สอน/วิทยากร... อาจารย์ ดร. วัฒนรัตน์ ไชยวิจารณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เรียนรู้การบันทึกการรักษาให้ลงระบบคอมพิวเตอร์ และการนำข้อมูลที่ได้ใช้มาวิเคราะห์โรคต่าง ๆ ใน 1 วัน ได้ทำการเก็บใบสั่งยาให้คนไข้ให้รักษาต่อไป
โรคพหุมาดผลยาพิษ ในคำปรึกษาได้โรคที่ไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์
เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานยาให้ถูกต้อง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
นำใบสั่งยาที่มีใบเฉพาะเจาะจงในรูปแบบต่างๆ มาทำการเก็บรักษาของคนไข้
เนื่องจากมีการใช้ยาที่มีพิษสูง และในอีกหลายๆ ด้านด้วยกัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ททศท
(นางสาวอาทิตย์ น้อยคำไท)
วันที่... 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาง กิตติกร สวัสดิ์ ชั้นปี 4

คณะ สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ งาน คำนึงถึงคนรอบข้าง แบบ และ นวัตกรรม บริการ สุขภาพ ดีต่อ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 4 มี.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ศสว. / งาน คำนึงถึงคนรอบข้าง แบบ และ นวัตกรรม บริการ สุขภาพ ดีต่อ

๔. ผู้สอน/วิทยากร นางดุสิตา ไทยถาวร, นางสาวณัฏฐาทิพย์ เนตานุรักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้ ในการใช้ กราฟ แสดงการเจริญเติบโต ของเด็กแรกเกิด - 5 ปี โดยประกอบด้วยการนำเสนอแผนภูมิวงกลม, กราฟแสดงตาราง / ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ, กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ตามอายุ / ส่วนสูง
 - ได้เรียนรู้ ถึงความสำคัญ ของ อายุเด็ก ในนวัตกรรมการดูแลสุขภาพของเด็ก และเด็ก เป็นคนรัก
 - ได้เรียนรู้ ถึง การให้คำแนะนำในด้านโภชนาการ แก่ คุณแม่ และ โภชนาการของเด็ก โดยได้มีการวางแผนร่วมกัน และ ได้คุย แม่ภาพรวม สิ่งที่ได้เรียนรู้ และ จะทำอะไรไปข้างหน้าต่อไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- พัฒนาการจัดกลุ่ม คำศัพท์ที่ใช้ในการคุยกับแม่ เพื่อหาสาเหตุที่ทำให้ ทารก โภชนาการ ได้ยากขึ้น
 - พัฒนา การพูดคุย ไม่ให้เครียด
 - พัฒนา การใช้คำแนะนำ ในด้านโภชนาการ ให้สอดคล้อง กับ สถานการณ์ และ สภาพของแม่
 - พัฒนาในเรื่องการถาม สัก ส่วนอาการที่ คุณแม่ รับประทาน เนื่องจาก แม่บอกว่า แม่ป่วย และ ตาม สัก ส่วน แม่ที่ลูกดื่ม แม่เห็นว่ามาก แม่ใจ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สวัสดิ์
(กิตติกร สวัสดิ์)
วันที่ 4 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ ชั่งเรือจะยับ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การให้คำปรึกษาทางโภชนาการในเด็กอายุ 2 เดือน 9 เดือน 4 ปี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 4 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมสุขภาพเด็กดี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางศุภศิลา ไทยถาวร , นางมณฑาทิพย์ เนตานุรักษ์.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เมื่อประเมินภาวะโภชนาการเด็กจากการสุ่มเจาะเลือดแล้ว เราจะดูเกณฑ์ H/A และ W/H เป็นหลัก โดยถ้าเด็กไม่ได้สูงตามเกณฑ์โดยที่ต่ำกว่าเกณฑ์นั้นและรูปร่างไม่สมส่วน ควรเข้าพบนักโภชนาการ
- ภาวะซั๊ดหรือไล่ให้ดูในเด็ก หากเป็นเพราะสาเหตุจากโภชนาการควรจะเสริมธาตุเหล็ก ไฟเลตให้น้อง เนื่องจากหากน้องมีภาวะซั๊ดจะทำให้น้องมีโลหิต อากสผลให้ขาดสารอาหาร สุขภาพไม่แข็งแรง เติบโตช้า สมองทำงานได้ช้าลงเนื่องจากได้รับออกซิเจนจากเลือดแดงน้อยลง ไม่กระตือรือร้น เหนื่อยง่าย และอาจส่งผลถึงกระดูกทำให้กระดูกเปราะ ไม่แข็งแรง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนานตนเองหลังจากฝึกงาน

- หากละคร ทบของภาวะซั๊ดต่อแม่ ให้หมอบตรเพิ่มเติม เนื่องจากเคสที่เจออาจมีภาวะซั๊ด จากทพที่แม่มีภาวะซั๊ดอยู่แล้วเนื่องจากแม่ไปประทนอาหารไม่เหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กุลพรรณ ชั่งเรือจะยับ.....

(นางสาวกุลพรรณ ชั่งเรือจะยับ.....)

วันที่..... 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ดนัยรัตน์ ปานมงคล ชั้นปี 4

คณะ สันวนาลัย

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยสงฆ์สงขลา

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านวิชาการชุมชน

๒. หัวข้อ งานศิลปกรรมรูปแบบ และแนวคิดการบริการสุขภาพที่ดี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 4 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน งานศิลปกรรมรูปแบบ และแนวคิดการบริการสุขภาพที่ดี

๔. ผู้สอน/วิทยากร บริการสุขภาพที่ดี

นางสาวศิริภา ไชยพร นางณิชาทิพย์ เกตุรักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เข้าร่วมในทีมที่ช่วยกันออกแบบผลิตภัณฑ์ของเล่นสำหรับเด็ก ซึ่งต้องคำนึงถึงความปลอดภัย

และสอดคล้องกับหลักการให้ตรงตามวัย รวมถึงมีการนำวัสดุในท้องถิ่นมาใช้ในการผลิตผลิตภัณฑ์

- ได้ฝึกการซักถามด้านโภชนาการตามรายวันให้ชัดเจน ซึ่งได้ความรู้ได้คำตอบที่ละเอียดและน่าสนใจ

ที่เด็กสนใจและได้ฝึกการให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารในเหมาะสมกับแต่ละคน

- ได้ฝึกการจดบันทึกในเอกสาร และวิธีอ่านกราฟ รวมถึงสามารถบอกค่ากราฟแต่ละส่วนบอกถึง

อะไร โดยดูจากกราฟการเจริญเติบโตของเด็กตัวที่ 1 และ 2 ซึ่งคือ H-A และ H-W

ของคณิสสรูปเอง และ ส่วนหัวตามเส้นกราฟ ก็จะแสดงได้ว่าภาวะทุพโภชนาการได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พิจารณาในการนำไปสู่ทางอื่นจากสิ่งอื่น เพื่อจาก จุดเด่นที่ได้มีประสบการณ์ด้านตัวจริง

ข้อที่ได้อ่านมา อาจทำให้มีวิธีการแก้ไขที่ตรงต่อ แต่ทว่ายังไม่ได้แก้ไขได้โดยตรง นั่นคือ

เรื่องโภชนาการที่ได้อ่านมาแล้ว แต่ในการปฏิบัติจริงนั้นยังขาดความรู้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นางสาวดนัยรัตน์ ปานมงคล

(..... นางสาวดนัยรัตน์ ปานมงคล)

วันที่ 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นาง นิ่ง นิลนาค.....ชั้นปี.....4

คณะ ๕๗๖๔๙๑๕๓๖

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี

๑. รายชื่อวิชา ครุภัณฑ์งานช่างชุมชน

๒. หัวข้อ...งานศิลปนิพนธ์ในรูปแบบของโครงงานที่เสนอขอรับการพิจารณา

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 4 สิงหาคม สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ภูผาวัว

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณจำภาพนี้ จำความรู้สึก

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ชั้นต้นหาทางนำผู้กำหนดนโยบายทางวินัยมาขึ้นในทางสังคมให้หมดจากชั้นต้นในงานสังคม
ถ้าชั้นบนหาทางนำผู้กำหนดนโยบายทางวินัยมาขึ้นในทางสังคมให้หมดจากชั้นต้นในงานสังคม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสหกรณ์ฯเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ _____

(นาย ชัยรัตน์ นิลน้อย)

วันที่ 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรวณ.....ชั้นปี 4

คณะ.....สันติศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน.....อุบลราชธานี มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติจิตวิทยาการเสริมชน

๒. หัวข้อ.....การพัฒนาวัฒนธรรมแบบแผนและวิถีการประกอบอาชีพสตรี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....4 มี.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรีเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร
.....นางอภิญญา เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
.....การตรวจวินิจฉัยโรคเบาหวานของผู้ป่วยที่มารับบริการที่คลินิกที่ ๒๔-๒๘ ของการตั้งครรภ์ ซึ่งสิ่งที่ได้รับ
.....การวินิจฉัยแล้วว่า เป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ การได้รับการให้โภชนาการบำบัดแบบปกติการปรับโภชนาการและวิถีชีวิต
.....เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ.....เนื่องจากถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงต่อไปนานๆ อาจ
.....ส่งผลเสียต่อการรักษาในครรภ์ได้ เช่น อาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด.....ทำให้ทารกตัวเล็กคลอดมากกว่าปกติ.....
.....คลอดยาก.....หรือ การผ่าคลอดมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำทันทีหลังคลอด เป็นต้น.....ตัวอย่างคำแนะนำในการบริโภคเช่น
.....แนะนำให้ทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน.....แบ่งอาหารทานอาหารเป็นมื้อๆ และเลือกทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
.....น้ำตาลต่ำ เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
.....ศึกษาและเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการบำบัดในคลินิกที่มีภาวะเบาหวานของผู้ตั้งครรภ์ นุ่ง
.....จากงานที่.....จัด เป็นต้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพสตรีเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ณกุลกานต์ สุพรรณพรวณ.....
(.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรวณ.....)
วันที่.....4.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. รัชชา กิจแสนมาก..... ชั้นปี..... 4.....

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

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนาารูปแบบและหัตถกรรมบริการสุขภาพสตรี วันที่ 2.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 4 พ.ค. ๖7..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางลงนัทธ์ เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการได้ฝึกปฏิบัติและให้คำปรึกษาทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยรับบริการซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์ พบว่า ในการซักประวัตินอกเหนือจากข้อมูลพื้นฐาน อาทิ น้ำหนัก, ส่วนสูง หรือความดันโลหิตแล้ว ยังจำเป็นต้องทราบข้อมูลสำคัญ เช่น GA (อายุครรภ์) , GPA (ประวัติการตั้งครรภ์) , ผลการตรวจปัสสาวะ (ตรวจหาแบบค่าเร็ว, ปริมาณโปรตีนอัลบูมินในปัสสาวะ และค่าที่ตาล) รวมถึงขนาดของมดลูกถึงบั้นท้าย เนื่องจากเป็นข้อมูลที่ใช้ในการประเมินความเสี่ยงของโรคหรือภาวะที่อาจพบได้ในหญิงตั้งครรภ์ รวมไปถึงการตรวจทางทันตกรรม เพื่อตรวจสอบสุขภาพฟันและเหงือก เพราะฟันคืออวัยวะที่ส่งผลอย่างมากต่อการรับประทานอาหาร หากเกิดปัญหาภายในช่องปากที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่รับประทานอาหารจะเกิดผลเสียไป ส่งผลส่งผลกระทบต่อบุตรในครรภ์ด้วยเช่นกัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์
- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) รวมถึงภาวะอื่น ๆ ที่อาจพบได้บ่อย เช่น ภาวะซีด, ภาวะกระดูกหัก
- ค้นคว้าหาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิธีการหรือหลักเกณฑ์ในการดูแลทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รัชชา กิจแสนมาก.....

(..... น.ส. รัชชา กิจแสนมาก.....)

วันที่..... 4..... เดือน..... ธันวาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายจิรวัฒน์ บุณยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขา/ศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน สถาบันวิศวกรรมมหาวชิราวุธ

๑. รายชื่อวิชาการฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ/ประเด็นสาระสำคัญที่เลือก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 4 ธ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตาภา สิงา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การฝึกในวันนี้ ผมได้เรียนรู้การให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ป่วย โดยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งผมได้บอกให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรค โดยก่อนนั้นผมจากเราก็ได้ฝึกสอบถามพฤติกรรม การบริโภค 24 - Hour recall เพื่อใช้ในการประเมิน แล้วก็ค่อยมาให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร การอ่านฉลาก เพื่อลดความรุนแรงของโรค นอกจากนี้ยังได้ใช้เครื่อง BIA ในการดูภาวะร่างกายของผู้ป่วย ที่มาขอรับคำปรึกษาอีกด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

จากการฝึกในวันนี้ สิ่งที่จะนำไปพัฒนาคือ เรื่องของการติดตามเช็คว่าลดแล้ว เนื่องจากในระหว่างการใช้คำแนะนำ ผมเจออาการจะรักไม่รู้ว่าจะลดอะไรต่อ และต้องมาช่วยเสริม ผมจึงตั้งใจว่าจะคิดให้เร็วกว่านี้ เพื่อการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ประกอบกับการทำงานจริง ไม่มีใครคอยช่วย ต้องให้คำปรึกษาด้วยตัวเอง อีกอย่างที่จะนำไปพัฒนาปรับปรุงแก้ไข จะเป็นเรื่องการทบทวนความรู้เรื่องอาหารแก่ผู้ป่วย เพราะผมคิดว่าอาหารแต่ละชนิดมีส่วนเท่าๆกับเท่าไร ทำให้ผมต้องทบทวน ดังนั้นผมจะกลับไปอ่านทบทวนอีกครั้ง ผมจะได้สามารถบอกปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อคนไข้ ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

ผมไม่มีข้อแนะนำเพิ่มเติมในการฝึกครั้งนี้ครับ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ บุณยะชาติ

(นายจิรวัฒน์ บุณยะชาติ)

วันที่ 4 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา อังส่ว..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... สาขาวิศวกรรมศาสตร์.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยเทคนิค.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโครงการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... วิศวกรรมศาสตร์วิถีชีวิต.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 4 ธันวาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวจิตาภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทางสาขาโครงการในสิ่งที่มีความสนใจและในสิ่งที่สนใจ โดยมีการใช้แบบประเมินผลก่อนการปฏิบัติโครงการด้วย 24 hr recall เพื่อดูว่าคนได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานหรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร เพื่อให้คำปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น เป็นไปตามแผนที่รวมถึงการให้หลัก OI ในการส่งมอบ ผลลัพธ์ และหมอบทใช้ในการส่งมอบงาน และการออกกำลังกายร่วมสัปดาห์ - เรียนรู้การใช้เครื่องมือ OIA ประเมินดูว่าคำปรึกษาให้ถึง แก่กลุ่มหรือไม่ คำสอนที่สอนให้คนเห็นใจ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ทำทักษะในการสื่อสาร 9 ข้อที่แนะนำ รวมถึงส่ง OI ไปปรึกษาพี่ๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อใช้ในการให้คำปรึกษา สร้างกำลังใจ และให้กำลังใจกับผู้ที่มาขอคำปรึกษา ส่งมอบงานอย่างเต็มที่ และปรับปรุงกับผลกระทบที่ส่งไปส่งต่อสู่ชีวิตต่อไป
- การให้เครื่องมือ OIA มาประเมินส่วนที่ส่งไปให้คนอื่น รวมถึงให้คนอื่นกลับมาเพื่อให้อาจารย์เห็นว่าต้องเพิ่มอีกส่วนไหน ประมาณเท่าไร 9 ข้อที่อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา อังส่ว.....
(..... ปรีณดา อังส่ว.....)
วันที่ 04 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาล์ม วงศ์เจริญยศ ชั้นปี..... 4
คณะ..... สังคมศาสตร์ สาขาโภชนาการและ การกำหนดอาหาร
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 4 มี.ย. ๖7 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพ เขตเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตาภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ฝึกทฤษฎี FFA ; แบบประเมินพฤติกรรมครอบครัวโภชนาการ และแบบสัมภาษณ์ข้อมูลครอบครัว/โภชนาการ
ในรอบ 14 ชั่วโมง และนำคำแนะนำที่เกี่ยวข้อกับโรคความดันเลือดสูง
- ศึกษาประเมิน stage of change ของคนไข้ก่อน ที่จะได้คำแนะนำต่างๆ
- ศึกษาสังเกตคำแนะนำของนางสาวน้อย 3-4 ข้อ ไม่เกิน 5 ข้อ แล้วนำคนไข้ของตัวที่ตัวเองพอจะปรับ
ได้ตามคำแนะนำ อย่างน้อย 2 ข้อ.
- ฝึกทฤษฎีเครื่อง BIA

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ฝึกการพูดชักชวนให้คนไข้ในสังคมอื่นในหลายๆที่

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาล์ม
(นางสาวปาล์ม วงศ์เจริญยศ)
วันที่..... 4 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา อัครรักษ์ ชั้นปี... 4

คณะ... สอนวิชา... สอน

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านจิตวิทยาการชุมชน

๒. หัวข้อ... คุุณภาพครอบครัว... ส.ส.ม. นนท์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 4 ธ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... จุฬาลงกรณ์ ส.ส.ม. นนท์

๔. ผู้สอน/วิทยากร

..... น.ส. กุลกานต์ สอน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

..... การทำแบบสอบถามสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน โดยได้สังเกตถึงสัดส่วนเวลาการที่
..... แตกต่างจากกลุ่มเด็กวัยช่วงวัยอื่น ๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

..... เป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ในการทำงานกับเด็กช่วงวัยนี้ให้เหมาะสม
..... ต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา

(..... รสิดา อัครรักษ์)

วันที่... 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....² ศิริวิทย์.....² ทวีรัตนชนก.....² ชั้นปี..... 4

คณะ.....สภามหาวิทยาลัย.....สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....ศรวิทย์งานด้านปกครองการบรรณ

๒. หัวข้อ..... วิชาสังคมศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 4 มิ.ย. ๖๕..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สภามณฑลนครศรีธรรมราช..... หมายเลข.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกนกวรรณ ศรีงาม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ข้อมูลและสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง 10 ราย ทั้ง 3 ภาค/ส่วนงาน, 2-5/1

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- การจัดการทรัพยากรน้ำ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....วิมล

(^๑ดรวิรัช ^๒ดลิตกานพ)

วันที่ 4 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.ศุภาพิชญ์ อัมพันธ์..... ชั้นปี..... 4.....

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

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

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

๒. หัวข้อ..... การวิเคราะห์และวางแผนการให้คำแนะนำแบบองค์รวม (กรณีศึกษา).....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 5 ส.ย. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... แม่และเด็ก.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางจันทิรา นันทวงค์ชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
ในการฝึกงานครั้งนี้ได้มีโอกาสนำเสนองานวิเคราะห์และวางแผนการให้คำแนะนำแบบองค์รวม (กรณีศึกษา) ซึ่งหลังจากการนำเสนอได้ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการที่ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรนำตัวปัจจัยแวดล้อม ตัวนั้นซึ่งมีความสำคัญมาประกอบกัน ส่งผลให้ผลลัพธ์ของวางแผนการแก้ไขปัญหามา ซึ่งวิเคราะห์ปัญหามาตามตัวแนะนำจึงเป็นปัจจัยด้านกายอย่างที่มีผลต่อการปรับปรุงแก้ไขปัญหามา เป็นทักษะที่ได้เรียนรู้ใหม่แล้ว เป็นทักษะที่ควรฝึกฝนอีกมาก เพราะมีความสำคัญต่อการทำงานในทศวรรษหน้า รวมถึงส่งเสริมส่งเสริมการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันอีกด้วย นอกจากนี้วันนี้ยังได้ฝึกทักษะการนำเสนอหน้าสาธารณะชนอีกด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
- ฝึกฝนการวิเคราะห์ปัญหาและวางแผนแก้ไขปัญหามาแบบองค์รวม เพื่อให้นักเรียนทักษะที่ดี.....
- ศึกษาหลักการนำเสนอและเทคนิคการนำเสนอโครงการ/กรณีศึกษา /งานวิจัย และนำข้อคิดที่ได้รับมาฝึกฝนให้เกิดเป็นทักษะและพัฒนาต่อไป เพื่อให้นักเรียนนำเสนอที่ดี.....
- ศึกษาโครงการหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหามา และวิเคราะห์ว่าในงานนั้นมีส่วนดีและข้อควรปรับปรุงอะไรบ้าง ถ้าหากมีโอกาสแก้ไขปรับปรุงอย่างไร เพื่อฝึกกระบวนการคิดและแก้ไขปัญหามา.....
- ศึกษาวัฒนธรรมขององค์กรหรือหน่วยงานที่จะเข้าไปร่วมงาน ก่อนเริ่มงานจริง เพื่อให้นักเรียนและเตรียมพร้อมในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมองค์กรอย่างมีความสุข

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศุภาพิชญ์.....

(..... นาสราศุภาพิชญ์ อัมพันธ์.....)

วันที่..... 5..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวไฉน นามัน.....ชั้นปี.....4.....

คณะสงฆ์วัดสามัคคี.....

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

๑. รายชื่อวิชา...ภาฟ่งงานถ่นได้ขหนถนรขมขน...น่น่ว่ว...๓๓4๓42๓.....

๒. หัวข้อ: วิกฤตการณ์และทวิภาคีให้คำแนะนํามาแบ่งปันความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในท...

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....ร. มั่งนุ่น น. พ.ศ. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...สถาบันพัฒนาฯ อบจ. เชียงใหม่ /

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพระดับตำบล เก็บข้อมูลไว้
..... และเก็บข้อคิด

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เริ่มอุบัติขึ้นกับ การวิเคราะห้ปัญหามาบนองคฺ์ฉรม โดยเป็น การวิเคราะห์ห้ถึงผู้ที่ม่ปญหา...
 ผู้ที่บวชฉงใหม่แต่จะนั้น...บทควาว่าฉงนั้น...ปัญหาค่เกิด จมูกันคุณใหม่ฉงนั้นบ่เกิดมาท่ทำงานม่ปญหา...
 ..และม่การได้บ่ตัว...และไปประทวนห้ฉง...มาฉงถูกส่งมาฉงฉง...๑๑๙...๑๑๑...หนึ่งจากม่ม่ม่...
 เวลา...ห้ฉงมาฉงวิเคราะห์ว่าสามารถแบ่งได้เป็น...ปัญหามาไปประทวนของฉงเอง...ปัญหามา...
 ..ม่ม่เวลาของผู้ปกครอง...ปัญหาในทางฉงของ...๑๑๙...๑๑๑...และปัญหามาในชมรม...ห้...การวิเคราะห์
 ..บนองคฺ์ฉรมจะสามารถทให้ได้พบฉง...ห้ฉงบนองคฺ์ฉรมฉง...และได้ม่การฝึกฝนบนหว่า
 ..ใหม่...เพื่อฝึกท่บช...ในทางฉง...สามารถฉงมาฉงกับท่ฉงฉง...gripping...เพื่อให้ถึง...ฝึก...ฝึก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน และฝากทั้งคำถามให้ผู้ฟังไม่เบื่อในการฟัง

.....ไม่ผิดเพราะคิดว่าใครจะเห็นแบบของสัตว์มนุษย์ได้ถ้าหาก โลกของผองถึงเพียงนั้นหาให้คนชนทุกถ้วกัน...เพื่อให้...
...ตามทางเผยแผ่ให้คนเห็นทั่วคนจนคนกลุ่มน้อยนั้นเองด้วย...ถ้าหากพวกที่สู้...ไม่อาจจะเป็นผู้นำได้...โดยหลักการ...
...เป็นผู้นำอันสง่างามและ...จิตใจ...และ...พัฒนาที่กระตือรือร้นหาการพูดให้ส่วนที่ต่ำลงไป...ไปปรอง.....
...ไม่อาจจะเป็นการเห็นแก่ตัว...ที่นั่นอีกแล้ว...สังคมไม่ใช่คนเห็น...การเห็นแก่ตัวน้อยให้พร้อมและ...การ...
...grouping...น้อยให้แล้วใจมุ่งไปก่อนทั้งนี้ด้วยทอดสู่ผู้ฟัง...การพูดแห่งทางของ...แต่ต้องไม่.....
...ทางของการเห็นแก่ตัวน้อยนั้นเอง...และ...ไม่ใช่ให้คนพูดต่อปรกจนเกิดคำถามไม่...แล้ว...การพูดเปิด...
...แล้วเปิด...ในหน้า...ใจ...การที่จะทำนั้นด้วยคนเราที่เห็นถึง...คนแล้วเห็นใจกัน...การถามด้วยคน...เห็นใจ.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง พุดแฟ้นให้ผู้ฟัง เกิดความประทับใจ เป็นกัน

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ๙๔๗๖๓๓๙

(.....ໂດຍພິທີການ ສຳລັບສະໄໝສຳຫຼັບ.....)

วันที่.....5.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อธิษฐา ปรัชยานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาสถาปัตยกรรม.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพ (ตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 5 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางณิชนันท์ ไพโรจน์.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

เรียนรู้เกี่ยวกับการให้คำแนะนำทางโภชนาการกับผู้ป่วยพบแพทย์เสร็จ โภชนาการจะดูค่าผลเลือดเทียบกับนัดครั้งก่อนๆ ว่ามีค่าผลเลือดต่างๆ เช่น HbA1C cholesterol LDL เป็นอย่างไร ถ้ายังสูงกว่าเกณฑ์ ให้ซักประวัติการรับประทานยาอื่นๆ ว่าทานอย่างไรบ้าง และมีการบันทึกข้อมูลเบื้องต้นลงในเล่ม REFER ของ - กรณียาพิก ในกรณีส่งผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลในผู้

.....

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ศึกษาเกี่ยวกับโรคต่างๆ ว่าควรให้คำแนะนำทางโภชนาการอย่างไรบ้าง เช่น โรคไขมันในเลือดสูง ให้ผู้ป่วยลดการกินของทอดของมัน , โรคความดันในเลือดสูง ให้ลดการกินโซเดียม และการปรุงเครื่องปรุงรส

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อธิษฐา.....

(นางสาว อธิษฐา ปรัชยานนท์.....)

วันที่..... 5..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล. นาง สทิตาทิศา ฆ้องอำไพ ชั้นปี. 4
คณะ. คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาวิชาการและการพัฒนาธุรกิจ
หน่วยงาน/สถาบัน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา. การฝึกงานด้านโหราศาสตร์สมัย
๒. หัวข้องาน. คลินิกหมอนวดรูปแบบและมาตรฐานกรมการสาธารณสุข
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ. 5 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน. คลินิกหมอนวดรูปแบบและมาตรฐาน
กรมการสาธารณสุข
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางกีรตินันท์ ใจมณีจรรย์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เรียนรู้การซักประวัติคนไข้ และเรียนรู้รูปแบบการเก็บข้อมูล การใช้เอกสาร
ต่าง ๆ ของคนไข้แต่ละคน ทั้งโรคและรูปแบบการให้หมอนวดที่ต่างกัน รวมถึง
การวัดความดันแบบเฉพาะ สำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดทางมือ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
เพิ่มทักษะการแก้ไขเฉพาะหน้า ในสถานการณ์ หรือเคสของคนไข้ที่ต่างกับ
เช่น การใช้เครื่องวัดความดันเครื่องที่สำหรับคนไข้ที่มีอัลตรา หรือคนไข้
ที่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ได้มาจากต่างประเทศ เพราะอาจจะมาดเจ็บได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ. สทิตาทิศา
(นาง สทิตาทิศา ฆ้องอำไพ)
วันที่. 5 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย กิตติกร สว่าง ชั้นปี 4
 คณะ สาขา ศาสตร์
 หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัย
 ๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
 ๒. หัวข้อ ทัศนคติต่อการปฏิบัติงานและการทำงานบริการสุขภาพที่ดี
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 5 มี.ย. ๖7 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สห. / ทัศนคติต่อการปฏิบัติงานและการทำงานบริการสุขภาพที่ดี
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร
 นางสาวศุภมาส ไชยทอง, นางฉันทาทิพย์ เนตานุรักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้ การใช้กราฟ แสดง การเจริญเติบโต ของเด็กแรกเกิด - 5 ปี โดยทำกราฟ กราฟ W/A, H/A และ W/H เพื่อติดตามดูการ เจริญเติบโต
 - ได้เรียนรู้ อาหารที่เด็ก 1-5 ปี และ พฤติกรรม การกิน ของเด็ก บน Day-care ที่มีความแตกต่างกับ ในครอบครัว
 - ได้เรียนรู้ เทคนิคการ ผัดผัสดู และ สอน ทาน จากผู้ช่วย ผ่านการ ฝึกสังเกตการณ์
 - ได้เรียนรู้ การ ผัดผัสดู สอน ทาน และ ฝึกคำแนะนำ ทาน ด้าน โภชนาการ ไปผู้ปกครอง ที่ สุกัก ทาน ทุนโภชนาการ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- จะพัฒนา การสังเกตสิ่งต่างๆ ในภาคจริงขึ้น
 - จะพัฒนา การ ผัดผัสดู สอน ทาน และ ฝึกคำแนะนำ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สว่าง
 (..... กิตติกร สว่าง)
 วันที่ 5 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ ทุ่งเรืองชัย..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการแก่เด็กอายุ 4 เดือน 6 เดือน 1 ขวบ 2 ขวบ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 5 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... งานคลินิกพัฒนาสุขภาพแบบและหลักสูตร.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นพ.สุภัททิยา.....

นางศุภาครี ไทยสาร, นางนันทาทิพย์ เนตนาทิกย์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- เด็กครึ่งขวบตอนก่อนอายุ 1 ขวบครึ่ง หากไม่ยอมเล็กลงอาจจะใช้วิธีใช้จากนมให้เล็กลงหรือตัดจากให้เด็กดูดไม่ได้ เนื่องจากที่ดูดจนนมจะทำให้เด็กงอแง.....

- Day care : ขึ้นไปดูลักษณะอาหารกลางวันของเด็กป่วย ว่าควรเปลี่ยนน้ำหนัก ครบ 5 หมู่ ลักษณะอาหารใหม่ เคี้ยวง่าย กลืนง่าย เด็กๆ มักจะชอบเมนูแกงจืดหอยหรือบวบ ทานง่าย.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ปรับปรุงใช้ภาษาให้ทางทรีน และเข้าใจง่ายขึ้น.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ ทุ่งเรืองชัย.....

(นางสาว กุลพรรณ ทุ่งเรืองชัย.....)

วันที่..... 5..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อาณัติ ฐานันท์ ปานมฤค

ชั้นปี.....4

កិច្ចការ... សង្គមសាស្ត្រ

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน ด้าน ไร่นาสวนผสม
๒. หัวข้อ งานผลิตพืชสวนหลายแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพได้ก็ดี
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 5 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน งานผลิตพืชสวนหลายแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพได้ก็ดี
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางอศิศา ไชยถาวร นายอนันต์ศักดิ์ชัย เกตุจันทร์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้ฝึกการสังเกตประวัติโรคและการ ประวัติการรับประทานยา ประวัติที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพและการขอรับ
ใบสั่งยาในการให้ยาตามใบสั่งยาในการจ่ายสิ่งยาทุกชนิด
 - ได้สังเกตการณ์ ที่รพ.บาลในการดูแลคนไข้ทั่วๆไป แต่ละวัน ว่ามีขั้นตอนการปฏิบัติงานหรือไม่
 - ได้ทำการดูแลคนไข้ที่นอน 3 กรด เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของตัวคนไข้ ที่ต้องแจ้งพยาบาลหรือไม่
 - ได้ไปปฏิบัติงานได้ทั้งรับประทานอาหารที่ รพ. Day care เพื่อสังเกตลักษณะอาการ การรับประทานยาของคนไข้
ในแต่ละวันเพื่อดูว่าคนไข้ทานยาตามที่ได้รับหรือไม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ฝึกอบรมดูกับเด็ก ๆ ที่ Day Care ในสัปดาห์ที่ผ่านไ้มาทั้งนี้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นางสาวกนกพร ใจดี.....นางสาวกนกพร ใจดี.....
(.....นางสาวกนกพร ใจดี.....นางสาวกนกพร ใจดี.....)
วันที่ 5 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 5 ธ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันโภชนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวจิตาภา ลีลา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

การฝึกในวันนี้ สิ่งที่ผมได้เรียนรู้ จะมี การให้คำปรึกษาผู้ที่มีความกังวล โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง และได้เจอเคสใหม่ อย่าง ผู้สูงอายุที่รับประทานโปรตีนได้น้อยกว่าที่ควร ซึ่งต้องมีการคิดคำนวณว่าควรไปทานที่ ผักผลไม้ต่อความต้องการร่างกาย แนะนำอาหารเสริมทางการแพทย์ อาหารที่ให้โปรตีน โดยที่ผู้สูงอายุรับประทานได้ เนื่องจากผู้ป่วยมีความชอบจากอาหารที่ลดลง ส่งผลให้ทานอาหารได้น้อยลง นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้วิธีการพูด เพื่อให้ประเมิน Stage of Change ในผู้ป่วย ซึ่งในวันนี้ผมก็ได้เจอผู้ป่วยที่มี Stage of Change ที่ต่างกันในแต่ละบุคคล

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

สิ่งที่ผมจะพัฒนาต่อ หลังจากที่ได้ลองให้คำปรึกษาแล้ว จะเป็นเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการ โดยผมจะไปทบทวนมาเดิมเดิม เนื่องจากมีบางเคส ที่ผมยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ อย่างเช่น คนไข้ที่การบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แต่ทานผลไม้ในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งผมสันนิษฐานว่าในส่วนนี้ไป ผมยังไม่รู้ว่าจะพูดให้คำปรึกษาอย่างไรต่อ ด้วยเหตุนี้ ผมจึงตั้งใจไปอ่านทบทวนเรื่องเกี่ยวกับไขมัน เพื่อที่จะไม่พลาดแบบนี้อีก อีกทั้งผมจะพัฒนา คือ การคำนวณพลังงาน ปริมาณสารอาหารให้ได้ ออกมาเป็นหน่วย หรือ เวย์น เช่น ร้อยกรัมข้าว ก็พอ เพื่อให้ผู้ป่วยทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับภาวะที่เป็นอยู่ ซึ่งตอนคำนวณ ผมรู้สึกสับสนและคิดไม่ทันจนต้องถามก่อน เพราะฉะนั้นผมจะไปทบทวนในส่วนอาหาร แคลอรี่กัน จะได้ใช้เวลาในการคำนวณได้เร็วขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการฝึกงานนี้ครับ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ ณัฐนันท์ บุณยะชาติ.....

(นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ.....)

วันที่ 5 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีธดา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาวิชา โภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... โภชนาการในสังคม.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 5 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถานีพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาว จิราภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้การใช้แบบประเมินพฤติกรรมของประชากร และ 24 hours recall มาใช้ในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้มารับคำปรึกษา รวมถึงประเมินการใช้ชีวิตของผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ที่กินเนื้อไม่
- ได้เรียนรู้การใช้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน, ผู้ที่พลังงานขาดเกิน และผู้ที่ไขมันในเลือดสูง ว่าควรเลือกทานอาหารอย่างใดบ้าง และปรับเปลี่ยนตรงไหนบ้าง โดยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้อย่างจริงจัง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทำทักษะในการพูด การให้คำแนะนำต่างๆ รวมถึงทักษะในการใช้ภาษาในการสื่อสาร เพื่อใช้ในการสร้างแรงจูงใจให้ผู้มารับคำปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งโภชนาการและการกำหนดอาหาร
- การทำความเข้าใจกับงานด้านโภชนาการและสุขภาพในระดับที่ลึกซึ้งไปให้คำแนะนำแก่คนในชุมชนให้มีสุขภาพดี

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีธดา รุ่งสว่าง.....
(..... ปรีธดา รุ่งสว่าง.....)
วันที่..... 5 เดือน มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลึก วงศ์ใหญ่..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันวนศาสตร์ สาขาโภชนาการและโภชนาการ.....

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

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

๒. หัวข้อ..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 54 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวจิตาภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- โจทย์สำคัญในการรับประทานอาหารของคนไข้ สัมภาษณ์ทั่วร่างกาย ค่าใช้จ่าย ความชอบ

ความคุ้นเคย ความสะดวกในการรับประทานอาหาร

- การดูผลตรวจวัดมวลกล้ามเนื้อ และไขมันด้วยเครื่อง BIA การซักประวัติพฤติกรรมบริโภคอาหารด้วย FFQ และ 24 hours recall

- การให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยที่ผ่านการตรวจปกติ และผู้ป่วยที่ควรได้รับปริมาณโปรตีนมากขึ้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- พัฒนาทักษะการสื่อสาร การให้คำชี้แจงต่างๆ ที่อาจทำให้การพูดคุยสั้นในคลินิก

- การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ขาดเครื่องมือที่หาไม่ได้ หรือวัสดุสิ้นเปลือง หรือเงินค่าใช้จ่าย

กับเครื่องมือทางการแพทย์และอุปกรณ์รักษาได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาลึก.....

(นางสาวปาลึก วงศ์ใหญ่.....)

วันที่..... 5..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นพ. ศิริรัฐ ตีกุล... ปีงบประมาณ... ๒๕๖๖... ชั้นปี... 4

คณะ... ๗๗๗๗๗๗๗๗

หน่วยงาน/สถาบัน... หักหลังคนมหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... มรณิการณ โภชนาการ

๒. หัวข้อ... ทนคติการที่พัฒนาการประกอบกระบวนการชีวิตมรณิการณ ๑๗๖

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... ๑๗๖

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทร์ฉวี นิธิกุล, นพ.ธวัช วัฒนศิริ, อ.ธวัช, นพ.ธวัช วัฒนศิริ, นพ.ธวัช วัฒนศิริ, นพ.ธวัช วัฒนศิริ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

มรณิการณ เป็นวิชาที่สอนเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจของคนเรา ซึ่งมีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเตรียมตัวตาย การฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ทำให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับมรณิการณ และเราได้มีโอกาสได้สัมผัสกับความรู้สึกของคนที่กำลังจะตาย ซึ่งทำให้เราได้เห็นถึงความทุกข์ทรมานของเขามากกว่าที่เราเคยคิดไว้ นอกจากนี้ เรายังได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อและศรัทธาของคนที่กำลังจะตาย ซึ่งทำให้เราได้เห็นถึงความเชื่อและความศรัทธาของเขามากกว่าที่เราเคยคิดไว้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกทบทวน และในโอกาสหน้าที่จะมาฝึกงานกับ มรณิการณ และฝึกทบทวนเรื่องเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจของคนเรา ซึ่งทำให้เราได้เห็นถึงความทุกข์ทรมานของเขามากกว่าที่เราเคยคิดไว้ นอกจากนี้ เรายังได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อและศรัทธาของคนที่กำลังจะตาย ซึ่งทำให้เราได้เห็นถึงความเชื่อและความศรัทธาของเขามากกว่าที่เราเคยคิดไว้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ศิริรัฐ ตีกุล

(นพ. ศิริรัฐ ตีกุล... ปีงบประมาณ... ๒๕๖๖)

วันที่... ๕... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวหนูกุลกานต์.....สุพรรณพรศรี.....ชั้นปี.....4

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโรงพยาบาลชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....การดูแลผู้ป่วยพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมในการดูแลสุขภาพสตรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....5 มี.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....แพทย์หญิง นิตยา อยู่รักดี , นางสาววิจิตร จรัสสินธุ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโรคธาลัสซีเมีย และได้ทราบถึงวิธีการวินิจฉัยอาการและนำตัวแปรทางด้านโภชนาการกับผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการได้ 12 สัปดาห์และมีภาวะซีด จากผลการตรวจเลือดของทั้งผู้ป่วยและสามีพบว่า มีค่า Hct และ MCV ต่ำกว่าเกณฑ์ (ซีด และเม็ดเลือดแดงมีขนาดเล็ก) และเป็น Homozygote Hb E with or without alpha-thalassemia ทั้งคู่ ซึ่งคุณหมอนั้นแนะนำให้ไปตรวจ PCR เพิ่ม เพื่อดูว่ามีโอกาสที่จะเป็นพาหะของ alpha-thalassemia หรือไม่ เพราะถ้ามีโรคใดคนหนึ่งก็เป็นพาหะของ alpha-thalassemia แสดงว่าทั้งคู่จะมีโอกาสที่จะเป็นโรคธาลัสซีเมียชนิด alpha ซึ่ง เป็นชนิดที่รุนแรงและอันตราย อาจทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์ได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกทักษะการสื่อสารเพิ่ม และหาวิธีการในการนำคำแนะนำของคุณหมอกับพยาบาล มาปรับใช้ในแบบของตนเอง เพื่อผู้ป่วย (consult) มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....หนูกุลกานต์.....สุพรรณพรศรี.....

(.....นางสาวหนูกุลกานต์.....สุพรรณพรศรี.....)

วันที่.....5.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อธิษฐา กิ่งแสนหมาก..... ชั้นปี..... 4.....

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

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและหลักสูตรในการสุขภาพสตรี รหัสที่ 3.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 5 มิ.ย. ๖7..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางดวงจันทร์ อกุศลทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการฝึกปฏิบัติงานที่ศูนย์บริการสุขภาพระดับตำบลของหน่วยงานของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะซีด ทำให้ทราบว่า ภาวะซีดที่
เกิดขึ้นในหญิงตั้งครรภ์เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การขาดธาตุเหล็กจากการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหาร
จำพวกธาตุเหล็กไม่เพียงพอ การขาดธาตุเหล็กจากการตกเลือดหรือสูญเสียเลือด หรือจากโรคทางพันธุกรรมที่เกิด
จากความผิดปกติของโครโมโซม อาทิ โรคธาลัสซีเมีย ซึ่งมีชนิดและความรุนแรงแตกต่างกันไปตามประเภทของโรค
โดยให้คำแนะนำทางโภชนาการในการเพิ่มการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เครื่องดื่ม ไข่แดง และผักใบเขียว เนื่องจาก
ให้สารอาหารจำพวกธาตุเหล็กมาก, นิสัยการทานยาเสริมธาตุเหล็กร่วมกับนม เนื่องจากแคลเซียมอาจรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็ก
ได้ และเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง ซึ่งมีส่วนช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฝึกฝนทักษะการเชื่อมโยงเรื่องราว เพื่อให้ในการสื่อสารความรู้ทางโภชนาการที่อาจยากต่อความเข้าใจของคนทั่วไป
ในรูปของเรื่องราวที่เข้าใจง่าย หรือสื่อความใกล้เคียงตัวผู้ฟังมากขึ้น ช่วยให้ผู้ฟังเกิดความสนใจใฝ่หาที่สื่อสาร รวมถึง
สามารถเข้าใจและจดจำเนื้อหาเหล่านี้ได้มากยิ่งขึ้น
- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับชนิดของโรคธาลัสซีเมีย เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถให้คำแนะนำทางโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะซีดจากโรคธาลัสซีเมียได้เหมาะสมมากที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

-

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อธิษฐา กิ่งแสนหมาก.....

(..... น.ส. อธิษฐา กิ่งแสนหมาก.....)

วันที่ 5 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิชัย² ทวีวัฒนาหนก²..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาเศรษฐศาสตร์..... สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์และการเงิน

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการ

๒. หัวข้อ..... สุขภาพประชาชนบางจังหวัดเมือง..... สัตตมพัฒน์มาสังหาระเขตเมือง..... นนทบุรี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 5 มิถุนายน 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สัตตมพัฒน์มาสังหาระเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกมลวรรณ..... สันแก้ว

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ฝึกปฏิบัติ การออกแบบรายการอาหาร 10 วัน สำหรับเด็กปฐมวัย อายุ 2-5 ปี โดยคัดสรรอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่าย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัย 2-5 ปี

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริวิชัย² ทวีวัฒนาหนก²

(..... ศิริวิชัย² ทวีวัฒนาหนก²)

วันที่..... 5 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา อัครวิทย์ ชั้นปี... 4
คณะ... สอนวิชา... ศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ... สุขภาพเด็กและวัยรุ่น... สสว. นนท์
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 5 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพเด็กและวัยรุ่น
จังหวัดนนทบุรี (สถานดูแล
เด็กและวัยรุ่น)
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวกุลกร ห่อ ห่อ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การกำหนดอาหารกลางวันและอาหารว่างสำหรับเด็กวัย ๑-๓ ปี และอาหาร
ว่างสำหรับเด็กเล็ก ๑-๓ ปี รวมถึงการดูแลเด็กและวัยรุ่น
รับประทานอาหาร

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนานตนเองหลังจากฝึกงาน

ได้ทั้งประสบการณ์และพินิจจากอาหารในชุมชนเด็ก และ
สิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับประทานอาหารของเด็กๆ เพื่อเข้าไปพัฒนาการ
จัดและเลือกเมนูอาหารสำหรับเด็กๆ ซึ่งจะได้รู้ประสบการณ์มากขึ้นในอาหาร
จากสื่อโอกาสที่จะร่วมกับเด็กให้ช่วยกัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา
(..... รสิดา อัครวิทย์)
วันที่... 5 เดือน... มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวดุสิตาพิชญ์ อ้วนพันธ์.....ชั้นปี.....4.....

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

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

๑. รายชื่อวิชา.....โภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy ; HL).....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....6 มิถุนายน 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....แม่และเด็ก.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางจันทร์ภา นันทมงคลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ในการฝึกงานครั้งนี้ได้เรียนรู้เรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ทำให้รู้ว่าสังคมเริ่มหันมาจากการสอนลูกศึกษาในโรงเรียนส่งมาถูกใช้เพื่อการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนในประเทศไทยสังคมทำให้ความสำคัญกับ HL มากมาย เช่น สมาคมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพไทย (THLA), สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และกรมอนามัย ความหมายของ HL สืบมาจากตามผู้ช่วยชาตยธำการดูแลสุขภาพ เสนอใจนึกคิดคือการมีความรู้ความสามารถทางปัญญาและสังคมในการนำข้อมูล ทำความเข้าใจ ประเมิน และตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ปัจจุบันระบบประเมิน HL หลายชุด ประชาชนควรประเมินเพื่อเฝ้าระวังว่าตนเองควรหาความรู้หรือขอความช่วยเหลือหรือไม่เพื่อให้ตนเองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อตนเองและสังคม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ นำผลการประเมินชี้ว่า มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ จะหาข้อมูลการดูแลสุขภาพเพิ่มเติม นักมีความรอบรู้ด้านสุขภาพปานกลางแล้วจะ จะเข้ามาหาความรู้ด้านนี้ไว้ รวมทั้งช่วยเหลือบุคคลที่ช่วยการดูแลสุขภาพ และการออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยให้ผู้มีความรู้ด้านนี้โดยเฉพาะตรวจสอบและให้คำแนะนำในการพัฒนา กิจกรรมนี้ให้ประสิทธิภาพ
- สังเกตผู้ที่เข้ามาใช้บริการด้านสุขภาพว่ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำหรือไม่ เพื่อให้ความช่วยเหลือ
- เรียนรู้และฝึกฝนกลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล เช่น Fotonovela, Teach-back และ Ask Me 3 Technique เพื่อนำไปใช้สร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่บุคคลทั่วไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ดุสิตาพิชญ์.....

(.....นางสาวดุสิตาพิชญ์ อ้วนพันธ์.....)

วันที่.....6.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวไฉนพัสสยา...ธรรมสวัสดิ์กุล.....ชั้นปี..... 4.....

คณะ สหเวชศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จ.พังงา.....

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ ชั้นปีที่ ๓ ๓๓๔๓๒

๒. หัวข้อ.....Health Literacy (HL) และแบบจำลอง.....V-CHAPE

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....จ. พิษณุโลก พ.ศ. ๒๕๕๖.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สำนักงานพัฒนาพลังงานทดแทน /

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทร์ภา นันทพงษ์ไชย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของ Health Literacy (HL) และประโยชน์ใน

การใช้ HL ซึ่ง HL คือการประกอบกันทางคำศัพท์ภาพให้ตรงกับความต้องการของบุคคลในการ.....

...แต่บัดนี้ บัณฑิตทั้งหลาย...^๖...แล้ว...^๗...เข้าใจในข้อมูลแห่งการตัดสินใจที่เห็นสมควรให้ไปตนเอง.....

โดยพบว่า การเปลี่ยนแปลงและกลไกขององค์ประกอบของ HL มีผลกระทบต่อโรคที่เรียกว่าแบบจำลอง

V-CHAPE ของดีประจำตัว ได้แก่ การเข้าถึง การเข้าใจ การยอมรับใช้คำถามและแลกเปลี่ยน

...การต่อสู้สังใจ...การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม...แนวทางการต่อสู้...จนถึงได้เปรียบเสียเปรียบกับกระบวนการ

ให้คำถาม...กระบวนการตัดสินใจ 7 ขั้นตอน...กระบวนการฝึกทักษะ 4 ขั้นตอน และกลวิธี 5 อย่างเสริม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน ความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล

.....หัวข้อความรู้เรื่องของ.....Health Literacy.....มาใช้ในภาคต่อสนใจที่จะไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

..ทางฉันสนใจภาพวาดและผลงานของตนเอง...และสามารถชี้แจงแนวทางให้คนอื่นได้...ซึ่ง

การมีแผนรองรับทางด้านการแพทย์เพิ่มพูนจำนวนเตียงในโรงพยาบาลของรัฐที่เพิ่มมากขึ้นแบบก้าวสอง

๗. - ยHAFPE...๘. องค์ประกอบ...๙. วิธีการใช้ความรู้สามารถในการเลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

มีความรู้ความเข้าใจและสามารถเลือกใช้ในการคิดวิเคราะห์แบบแผนอย่างถูกต้องและมีความสามารถ

ให้การศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับข้อมูลเพื่อไปใช้... รวมถึงมีความสามารถในการหาข้อมูล

...สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาต่อไป เพื่อกำหนดระเบียบภายในว่าด้วยการแต่งตั้งและให้รางวัล

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง ทนทาน เชื่อมโยง เป็นแนวทางชี้แนะให้กับผู้เกี่ยวข้องต่อไป

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ไพ.น.น.น.

(.....ในนาม.....)
 (.....ในนาม.....)

วันที่.....๕.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2567.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อธิษฐา ปรัชญานนท์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สอนเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการ

๒. หัวข้อ..... งานคลินิก พัฒนารูปแบบ และนำทฤษฎีบริการสุขภาพ (งานตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 6 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางดิเรกนันท์ ไพรจิตรณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ฝึกเห็นข้อผิดพลาดของผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาล
- ให้อาหารแนะนำทางโภชนาการกับผู้ป่วยโดยดูจากค่าผลการเจาะเลือด
- ศึกษารูปแบบการทำงานของกลุ่มงานในโรคต่างๆ เด็กๆ และบริการสุขภาพสตรี

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัย 1-4 ปี โดยศึกษาทฤษฎีประกอบอาหารว่าควรทานข้าว-แป้ง, เนื้อสัตว์, ผัก, ผลไม้ วันละเท่าใด รวมถึงรายละเอียดต่างๆ เช่น การทานนม การเลิกทานกล้วยนม การห้ามให้เด็กจุกจนเกินไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อธิษฐา.....

(นางสาว อธิษฐา ปรัชญานนท์.....)

วันที่..... 6..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอภิญญา น้อยอำไพ ชั้นปี 4
คณะ สหเวชศาสตร์ สาขา การพยาบาลและนันทนาการ
หน่วยงาน/สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ
๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ งานคลินิกโภชนาการแบบบูรณาการและนวัตกรรมบริการสุขภาพ
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 6 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกโภชนาการแบบบูรณาการและนวัตกรรมบริการสุขภาพ
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางศิริลักษณ์ ไพรวิจารณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เรียนรู้การซักประวัติคนไข้ มีรูปแบบการขอใบรับรองแพทย์ในกรณีที่ไม่ใช่
สมัครเรียน หรือสมัครงานแบบใหม่ ซึ่งแต่ละเคสจะมีการตรวจร่างกาย
ทั้งการตรวจเลือด และ มีสภาวะ รวมถึง การแพ้ยาใน การฉีดวัคซีน
ที่แตกต่างกัน ได้จำกัด และ มีระดับข้อคิดเห็นที่ความจำเป็น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
การทำงานซักประวัติ สอบถามคนไข้ ได้รู้แบบรวดเร็ว และ ครบถ้วน
รู้ประเภทการให้วัคซีน และการดำเนินการเอกสารที่แตกต่างกัน สามารถเข้าใจ
ระบบงานที่อาจได้พบเจอในอนาคตได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
ควรสนับสนุนเจ้าหน้าที่ให้มีวิทยุติดตัว

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อภิญญา
(นางสาวอภิญญา น้อยอำไพ)
วันที่ 6 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล. นาย กิตติกร สว่าง..... ชั้นปี. 4

คณะ. สังคมศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา. การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ. งาน ดส. นึกพัฒนากรูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพเด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ. 6 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน. สสว. / งาน ดส. นึกพัฒนากรูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพเด็กดี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร. อาจารย์ ดร. ไชยพร , นาง มณฑา พันธ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- เรียนรู้การใช้กราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กแรกเกิด - 5 ปี โดยทำการสุดกรรฟ W/A, H/A, W/H

เพื่อติดตามการเจริญเติบโต

- เรียนรู้ สีสัน อาหาร และพฤติกรรมการกินของเด็กใน Day care

- พุดคุย สอบถาม และให้คำแนะนากับผู้ปกครอง ในหัวข้อโภชนาการของเด็ก รวมถึงวิธีที่แก้ไขภาวะ

ทุพโภชนาการของเด็กในปัสสุชน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- การพัฒนาการเรียบเรียงข้อมูล ให้ชัดเจนเข้าใจได้ง่าย และไม่ผิดพลาด ณ เวลาใด

- การพัฒนาการสอบถามข้อมูล การกินของเด็ก จากผู้ปกครองให้มีความละเอียดมากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กิตติกร สว่าง.....

(..... กิตติกร สว่าง.....)

วันที่ 6 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....กุลพรรณ..... รุ่งเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ.....ให้คำปรึกษาด้านโภชนาการเด็กอายุ 1.6 ปี 2.6 ปี 3.6 ปี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 6 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....คลินิกพัฒนาสุขภาพและโภชนาการ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางศุภศิลา ไชยภรณ์, นางมณฑาทิพย์ เนตบุตรรักษ์.....

.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- จากการเข้าไปดู Day care พบว่าพนักงานไม่ใช้หน้ากากอนามัยซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุที่กักกันเพื่อลด
เด็กยังทำงานไม่ได้ และการดื่มหมกก่อนทานข้าวจะทำให้ท้องไม่ยอมทานข้าว เสี่ยงขาดสารอาหารที่ก่อ
ทำแบบนั้นไปจนต.

.....

.....

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- อ่านโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่สัปดาห์ GDM และ ภาวะซีสตาม์เตม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....กุลพรรณ..... รุ่งเรืองระยับ.....

(.....นางสาวกุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....)

วันที่..... 6..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. คณิศา จันทร์ ปานมงคล

ชั้นปี 4

คณะ สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์

๒. หัวข้อ งานศึกษาวิจัยรูปแบบและหัวข้อการบริการสุขภาพเด็ก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 6 สิงหาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน งานคลินิก พยาบาลระบบและหัตถการ

๔. ผู้สอน/วิทยากร ข้าราชการโรงพยาบาล

นางสาวกัญญา ไชยการ หรือคุณพี่พี่ พี่นางสาวกัญญา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วยตามวัย ซึ่งในวันนี้เป็นอายุ 1 ขวบ เดือน 6 และ 3 ขวบ 6 เดือน ทำให้ได้ทราบถึงพัฒนาการที่เป็นเกณฑ์ที่เด็กควรทำได้ไป
- ทำการซักถามประวัติโรคประจำตัวของผู้ป่วย และประวัติการรับบริการสาธารณสุข ค้นหาสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วย หรือทำให้ผู้ป่วยมีอาการแย่ลง ไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือมีอาการผิดปกติ
- เข้าสังเกตเด็ก รับประทานอาหารที่ศูนย์ Day Care เพื่อสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร วิเคราะห์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร หรือไม่รับประทานอาหาร ซึ่งพบว่า เด็กแต่ละคนมีความชอบที่ไม่เหมือนกัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- คือเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับเด็กในศูนย์ Day Care ไม่รับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ และวิธีอื่นในการทำให้เด็กรับประทานอาหารมากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นางสาวกัญญา จันทร์ ปานมงคล

(นางสาวกัญญา จันทร์ ปานมงคล)

วันที่ 6 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย สันติคุณ นามวงศ์ ชั้นปี 4

คณะแพทยศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน: วิทยาลัยการพัฒนาคิดริเริ่มและนวัตกรรม (วิทยาลัยการพัฒนาคิดริเริ่มและนวัตกรรม)

๑. รายชื่อวิชา..... คณิตศาสตร์ ๑

๒. หัวข้อ ทานสติปัฏฐานารูปทบท และอัฐยธรรมปริศน สำนึกพิชิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 6 สิงหาคม ๒๕๖๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ๕๕๖.

๔. ผู้สอน/วิทยากร

๓. ทำความดี จิตเขาสงบได้
๔. นานๆ มาครั้ง ก็ค่อย ชื่นใจขึ้น

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ศึกษาประกอบภาคทฤษฎีที่มีพื้นฐานมาจากงานของ ทดลองและทฤษฎี ทดลองและทฤษฎี ทดลองและทฤษฎี ทดลองและทฤษฎี

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... วิรัช ติณกุล

(นาย ชัยศักดิ์ ปิ่นสุวรรณ)

วันที่ ๖ เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาว นฤมล กานต์ สุพรรณพงศ์.....ชั้นปี 4.....

คณะ.....สภามหาวิทยาลัย.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....งานส่งเสริมพัฒนา รูปแบบ และหาตัวกรเิ่มบริการสุขภาพสัตว์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 6 พ.ย. 2561..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ

๑. ผู้สอน/วิทยากร
แพทย์ใบเฝ้าติดตาม อยู่ด้วยดี - ฉายาแพทย์ผู้ช่วย จักษุแพทย์

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....โดยเห็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในกรณีศึกษานี้ถึงต้องกระทำที่นายอรุณ ๒๒ สปป.กัมพูชา ให้เข้าทำข้อตกลง เพราะ ทั้ง ๒

[illegible]

และได้ยืนยันว่าคนไทยยังคงรัก นบดินทร์ แห่งบวรสถานมงคลนี้ โดยเฉพาะทางพระศาสนา ซึ่งเจ้าชายปดิวังกล่าวว่า

ในชั้นนี้ถ้าใครรักทานอาหารเผ็ดๆร้อนๆ ไม่ทานมากจนเกินไป เพราะจะอ้วนออกมาได้ง่าย หากทานวันละ 3 มื้อ

...การดำรงชีพจะแนะนำให้ทำงานงานที่มีไฟฟ้าน้อย เช่น ปลูกข้าวไร่, ปลูกสวน, ปลูกทุเรียน, ให้ออมน้ำไว้เป็นต้น เพื่อ

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....จะนำวิธีการใช้ดาเนหน้าที่ได้เป็นเหตุในขณะนี้ ไปปรับใช้ และใช้ประโยชน์กับงานในตำแหน่งในผู้ช่วยฯท่านอื่น

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นพดล กานต์ สุพรรณพงศ์

(.....นางสาวกนกวรรณ สุพรรณพรต.....)

วันที่ ๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ส. ณิชชา กิ่งแสงหมาก..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาสถาปัตยกรรม สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพแบบและหัตถการผสมผสานสุขภาพสตรี วันที่ 4.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 6 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรี เขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางดวงนัทธ์ เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการสังเกตการณ์การให้คำปรึกษาของแพทย์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ แพทย์ทักเฝ้าระวังน้ำหนักตัวที่ลดลงกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากแม่ทานอาหารได้ห้อยจากอาการท้องอืด พบว่า อาการท้องอืดเกิดจากอาหารที่ลดลงในหญิงตั้งครรภ์ สาเหตุหนึ่งมาจากอาการท้องอืด ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหรือการที่มดลูกบีบตัวมากขึ้น ทั้งนี้ทั้งนั้น การเพิ่มน้ำหนักตัวให้แม่ตั้งครรภ์ไม่ใช้การรับประทานอาหารให้มากขึ้น แต่เป็นการเพิ่มปริมาณของอาหารให้มากขึ้น เช่น การเพิ่มผลไม้ให้มากขึ้น ควรเน้นการทานเพื่อสัปดาห์มากกว่าคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มการรับประทานผลไม้เพื่อให้ได้รับกากใย ช่วยให้อารมณ์สบายท้องทำงานได้ดี อีกทั้งควรควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้พอดี ไม่ทานหนักจนเกินไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ศึกษาเพิ่มเติมเรื่องเมนูอาหารที่หญิงตั้งครรภ์สามารถทานได้ หรือเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้อาหารมีความแปลกใหม่ อาจช่วยกระตุ้นความอยากอาหารของหญิงตั้งครรภ์ให้ทานอาหารได้มากขึ้นได้
- ฝึกฝนทักษะการจับใจความ เนื่องจากคนไข้บางคนที่ข้อมูลเกี่ยวกับการเล่าเรื่องที่ค่อนข้างยาว การฝึกทักษะการจับใจความ จะช่วยให้เข้าใจใจความสำคัญได้ถูกต้องและรวดเร็ว ช่วยประหยัดเวลาในการซักประวัติได้อีกทาง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณิชชา กิ่งแสงหมาก.....

(..... พ.ส. ณิชชา กิ่งแสงหมาก.....)

วันที่..... 6..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ชั้นปี.....

คณะ.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....

๑. รายชื่อวิชา.....

๒. หัวข้อ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

วันนี้ผมได้เรียนรู้การทำโปสเตอร์ได้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและการลดน้ำหนัก โดยทำผ่านโปรแกรม Canva ได้ฝึกออกแบบ海报ที่มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่จะนำเสนอ และได้ฝึกหาข้อมูลที่ใช้ในการทำโปสเตอร์ โดยข้อมูลนั้นหาทั่วไปอย่างง่ายและกับบุคคลทั่วไปทำอ่านโปสเตอร์ นอกจากนี้ยังได้ฝึกการลดความอ้วนประกอบในโปสเตอร์ให้อ่านได้ง่าย ไม่ซับซ้อน อีกทั้งได้เรียนรู้การตกแต่งโปสเตอร์ให้สวยงาม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

หลังจากการทำโปสเตอร์ในวันนี้ ผมจะไปพัฒนางานใช้ Canva ให้เชี่ยวชาญมากกว่านี้ เพื่อใช้ในการทำงานด้านต่อไป งานนี้ดูง่ายกว่าเดิม ทั้งในส่วนการเรียบเรียงเนื้อหา ความสวยงาม ความน่าสนใจ หวังดูดีให้คนเห็นด้วย และใช้ Canva ไปเรื่อยๆ เพื่อออกแบบ海报ที่น่าสนใจ และเหมาะสมกับงานอื่นๆ ผมจะได้ฝึกออกแบบ海报เหล่านั้น มาใช้ต่อ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม หรือสำหรับการฝึกในวันนี้ครับ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา อ้วนสว่าง..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... สาขาวิชา..... ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 6 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเขตเมือง.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวจิตาภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการในผู้ที่น้ำหนักเกิน ว่าควรดัดแปลงอาหารปกติให้เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักอย่างไร รวมถึงควรเลือกทานอาหารชนิดใด และหลีกเลี่ยงอาหารชนิดใด เพื่อให้สุขภาพดี ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- จัดทำสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการกินอย่างไรสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบเมนูลดน้ำหนัก หรือใช้สำหรับแนะนำผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก
- นำไปใช้สร้างสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก เพื่อให้นักเรียนใช้จัดเป็นแนวทางในการเลือกรับประทานอาหาร สามารถเผยแพร่ให้กับผู้ที่สนใจ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา อ้วนสว่าง.....
(..... ปรีณดา อ้วนสว่าง.....)
วันที่..... 6 เดือน มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิศา..... วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์ สาขาโภชนาการและการถนอมอาหาร.....

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

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

๒. หัวข้อ..... วิชาสหเวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๖ ส.ย. ๖๖..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวจิตตา จันทา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

การทำโปสเตอร์ในความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

- อันตรายจากอาหารไม่ปลอดภัย

- วิธีการดัดแปลงอาหาร

- อาหารที่ควรรับประทาน

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

การเลือกซื้อสินค้า ให้ความสำคัญกับสุขภาพ ในอนาคตร่วมกับผู้อ่าน หรือผู้รับสาร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... น.ส. ปาลิศา..... วงศ์เจริญยศ.....

(..... นางสาวปาลิศา..... วงศ์เจริญยศ.....)

วันที่..... ๖..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ..... ๒๕๖๖

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา อัครารักษ์... ชั้นปี... 4

คณะ... สุนเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... ดูปัญหาสุขภาพครอบครัว... สสส. หนึ่งหมื่น

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 6 มิ.ย. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถานอนามัยแม่และเด็ก-กลาง สสส.

๔. ผู้สอน/วิทยากร... นพ.ทพ.รี

นางสาวกุลลารักษ์ สุขแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

หลักการกำหนดอาหาร โภชนาการ และพฤติกรรมมารับประทานอาหารของ
เด็กอายุ 2-5 ปี

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

เก็บประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานและสังเกตเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
ให้ตัวเองได้ กลับไปเรียนรู้ ทบทวน และปรับปรุง พัฒนาความรู้ความสามารถ
ของตนเองต่อไป ให้การฝึกงานและประกอบอาชีพให้คุ้มค่า

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา อัครารักษ์

(... รสิดา อัครารักษ์)

วันที่... 6 เดือน... มิถุนายน... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิทย์..... วิทยาลัย.....²..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์..... สาขา..... วิชาการและการพัฒนาชุมชน.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการพัฒนาคิด.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... สิ่งมีชีวิตบนผืนดิน..... สิ่งมีชีวิตบนผืนดิน..... สิ่งมีชีวิตบนผืนดิน.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 6 มี.ค. 64..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สิ่งมีชีวิตบนผืนดิน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวกมลวรรณ..... สิ่งมีชีวิตบนผืนดิน.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- เรียนรู้เกี่ยวกับโครงการของงานในเชิงชุมชน..... 2-5 ปี.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ทบทวนความรู้ของโครงการในเชิงชุมชน..... 1-3 ปี และ 4-5 ปี.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศิริวิทย์.....

(..... ศิริวิทย์..... วิทยาลัย.....².....)

วันที่..... 6..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. 2564.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. อภิญญา ปรัทธานนท์ ชั้นปี 4

คณะ สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการ

๒. หัวข้อ กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 27 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทร์ภา นันทมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้วิธีการประเมินและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กรับรู้และแยกแยะถึงอายุ 6 ปี
ตามในหนังสือคู่มือ โดยหนังสือคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย จะเป็นหนังสือ
สำหรับประเมินเด็กที่มีน้ำหนักแรกคลอดตามเกณฑ์ (2,500 กรัมขึ้นไป) และหนังสือคู่มือประเมิน
และส่งเสริมพัฒนาการเด็กกลุ่มเสี่ยง เป็นหนังสือสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าเกณฑ์ โดย
ภายในหนังสือจะมีการประเมิน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเคลื่อนไหว ด้านการสื่อสาร ด้านการรู้จำ ด้านการแก้ปัญหา
ด้านการใช้ภาษา

- วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวเริ่มจัดอาหารมื้อกลางวันให้เด็กในโรงเรียนที่อยู่พื้นที่ห่างไกลได้มี
อาหารรับประทานเพียงพอ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

บททวนคู่มือการประเมินและการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

เพิ่มทักษะในน้องน้ำชั้น 4

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อภิญญา

(น.ส. อภิญญา ปรัทธานนท์)

วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอาทิตย์ น้อยอำไพ ชั้นปี 4
คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและโภชนาการอาหาร
หน่วยงาน/สถาบัน กลุ่มงานโภชนาการมหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 27 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน พัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางจันทร์ นันทวงค์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้วิเคราะห์หัวข้องานการจัดสรร และวางแผน การทำวิจัย กลุ่มงานให้แก่วัยเด็ก พัฒนาการ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงประมาณ คำนวณค่าใช้จ่าย ค่าวัสดุและปริมาณวัตถุดิบที่ต้องใช้ ให้เพียงพอใน 1 สัปดาห์ รวมทั้งจัดเก็บและปรุงประกอบเอง โดยมีคุณครูท่านเดียวคอยดำเนินการในทุกขั้นตอน ได้ศึกษาข้อพัฒนาการในเด็กแรกเกิดถึงอายุ 5 ปี ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่
๑) ด้านการเคลื่อนไหว ๒) ด้านการใช้ภาษา เมื่อมีเด็กและ สามีพี่สาว ๓) ด้านการเข้าใจภาษา ๔) ด้านการใช้ภาษา และ ๕) ด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นำมาเป็นแบบอย่างในกรณีเลือกใช้แผนงาน ในการจัดสรรอาหารให้กับงานด้าน โภชนาการได้ และสามารถนำความรู้กลุ่มข้อพัฒนาการของเด็กมาพัฒนาการเบื้องต้นที่เด็ก สามารถกินดื่มอาหารตนเองได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ควรมีการสอนน้องน้าชั้น 4

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อาทิตย์
(นางสาวอาทิตย์ น้อยอำไพ)
วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย กิตติกร สมิโก

ชั้นปี 4

คณะ วิศวกรรมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ภาควิชาการนิเทศาภิบาล

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ การคำนวณต้นทุนการผลิตอาหารแปรรูป และ นวัตกรรมบริการสุขภาพ: (งานตรวจทั่วไป) (GP)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 27 พ.ค. 67

สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ศสว. / งานคลินิกพัฒนาสุขภาพ และ นวัตกรรม

๔. ผู้สอน/วิทยากร

ทพ. ณัฐพร นันทน์ ไพร จิรณ

บริการสุขภาพ: (งานตรวจโรคทั่วไป)

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้ บทบาทหน้าที่ ใน หน่วยงาน คลินิกพัฒนาสุขภาพ และ นวัตกรรมบริการสุขภาพ: (งานตรวจโรคทั่วไป)
- ได้เรียนรู้ การลงข้อมูล ที่ใส่จาก การคัดกรอง ผ่านทางแอป HospitalOS version 3.15.1 ของ ศสว.
- ได้เรียนรู้ การออกไปนัดหมาย ของผู้ป่วย
- ได้เรียนรู้ การตรวจ discharge กันไว้ผ่านตัวแอป ของ ศสว.

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน

- สิ่งที่จะไปพัฒนาตนเอง บนหลัก การฝึกงานในครั้งนี้ คือ การเพิ่มความรู้รอบตัวในการวินิจฉัย
- พัฒนาในด้าน ความรอบคอบในการตรวจ
- พัฒนาในด้าน ตัวมีความรู้สึกรู้สีกว่า มากยิ่งขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สมิโก
(..... กิตติกร สมิโก)

วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ..... จังหวัดระยอง..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การฝึกคัดกรองผู้ป่วย ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 27 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ ชานคฉีก

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางณิชนันท์ ไพโรจน์.....
 (ตรวจโรคทั่วไป)

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ขั้นตอนเมื่อพบเคสผู้ป่วย คัดกรองผู้ป่วย โดยถามเรื่องอาการไข้ น้ำหนัก เบื่ออาหาร น้ำหนัก ส่วนสูง อึดอัดแน่น ส่งไปให้คนไข้หน้าทักไข้ถามอาการ ส่งไปที่แพทย์ จากนั้นจึงส่งกลับพบพยาบาลหลังพบแพทย์
- ขั้นตอนการประเมินสุขภาพเบื้องต้นจะต้องถามผู้ป่วยก่อนว่าวันนี้จะมาตรวจอะไรแล้วจึงกรอกใบคัดกรองผู้ป่วย หากคัดกรองให้กรอกใบคัดกรองไข้หวัดใหญ่
- หากผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยให้ให้เช็กชีพจร หากเหนื่อย ผล แก้อาการเฉพาะหน้าให้ดีขึ้น หากเอกสารพบให้ส่งจากจุดก่อนหน้าให้ผู้ป่วยลองหาใหม่ถ้าเป็นอีกครั้ง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- สักบอกผู้ป่วยให้ไป จดค่าต่าง ๆ ให้ครบ บางทีลืมบอกผู้ป่วย ต้องไปจดใหม่ อีกครั้งจะทำให้เสียเวลา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ..... จังหวัดระยอง.....

(..... ทางสารกุลพรรณ..... จังหวัดระยอง.....)

วันที่..... 27..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ศุภิสร์ นันทน์ ปทุมคงคา ชั้นปี 4

คณะ สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านวิชาชีพชุมชน

๒. หัวข้อ งานคลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพ (งานตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 27 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน งานคลินิกพัฒนาสุขภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพ (งานตรวจโรคทั่วไป)

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางณิชนันท์ ไพรวิจารณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้ทำแผนที่จุดที่ 3 คือการพบปะของน้องจากชมรมแพทย์ โดยจุดนี้ทำหน้าที่ รับใบส่งมาแบบ แล่นส่งต่ออีกครั้ง ใช้ใน สิ่งส่งเข้ามาที่ห้องกรเงินและการได้รับมา ใบส่งมาที่แพทย์ที่กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน พร้อมจุดส่งของลงเล่ม REFER ที่ ๑๒ พร้อมอธิบายในผู้ไปส่งว่าใช้ใบที่ใดไปส่งใบ ใบรับรองแพทย์ ทำการให้ ผู้ไปตรวจรอรับของในจุดนี้ และรับเชื้อ จากนั้นที่ประตูมีรถส่ง ออฟ
- ได้ใช้ความรู้โรคติดเชื้อได้มากขึ้น เพื่อการวินิจฉัยโรคของน้องป่วยแล้วสามารถแนะนำ รักษาตามได้กับ น้องโรคติดเชื้อได้ พร้อมคำแนะนำที่ใช้ของน้องโรคติดเชื้อได้ โดยส่วนนี้ที่น้อง จะสนใจ เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (DLP, HT, DM) จึงได้ฝึกถามน้องไปในตัว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทบทวนความรู้และใช้ความรู้ที่ได้มาทำงานกับแต่ละโรคมากขึ้น
- ฝึกประวัติการในตำแหน่ง หรือ เทคนิค ที่ได้จากผู้ป่วย แต่ละฝ่าย
- ศึกษาเคสที่ทางชมรมแพทย์ โดยเราจะนำโรคต่างๆ มาลงไว้ที่ใบส่งมาแบบที่ระบุว่ามีการขอโรคอะไร จะเป็นการส่งต่อการแพทย์ บางครั้งน้องที่ส่งมาส่งโรคอะไรก็ไม่สามารถจะบอกได้ว่าน้อง กว่าจะได้กับแผนอะไร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นางสาว ศุภิสร์ นันทน์ ปทุมคงคา

(.....นางสาว ศุภิสร์ นันทน์ ปทุมคงคา.....)

วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย รุ่งเรือง ใจธรรมณ์ ชั้นปี 4

คณะ คณบดี ศาสตราจารย์

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการพัฒนาคำม่วน

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานในชุมชน
๒. หัวข้อ งานคลินิกโภชนาการแบบทฤษฎีและการลงมือปฏิบัติ
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสส.
๔. ผู้สอน/วิทยากร

นาง สุจิตา ไทยธาร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ประชุมพิเศษสภานิติบัญญัติ ถึง 10 คนภายใน 2 ชั่วโมง ได้ทำแผนเกิดตัว 23 เดือน และ 2-5 ปี
 สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งจะมี ต่อมาภายใน 6 เดือนขึ้นไป งานนี้ภายใน 1 ปี คือมีแผนแบบผู้ใหญ่ คือมีการ
 ขอบข่าย ตัวนั้น จึงมี จดหมายขอรับคำ ทดแทนผล ที่มีความหมายว่า แล้วภายใน 6 เดือนนับจาก 1. ได้กำหนดตัวแล้วได้
 2. ทำข้อผูกพันของหน่วยงานของรัฐ 3. ทำการทบทวนการไม่เกี่ยวข้องกันกับเด็ก 4. ได้เริ่มฝึกให้เด็กทบทวน
 ทดสอบที่สถานศึกษาของเด็กภายใน 2 ปี 1 เดือน โดยมีการฝึกทบทวน ทดสอบ โดยได้ให้ทุกกลุ่ม 2-3 เดือน
 สถานศึกษาวันอาทิตย์สำหรับเด็ก 1-2 ปี ใน ศูนย์ Day-Care โดยที่จากการพิจารณาจากภาพในสถานศึกษา ส่วนด้าน บริษัทต่างๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- หนึ่งธิดา ทะนันท์ ทตปฎิการักษาราชการแทนผู้อำนวยการโรงเรียนปริยัติธรรมวัดบวรนิเวศราชวรวิหาร

ฝึก ทักษะทาง การสื่อสารด้วย การดูแลรักษาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ด้านรับฝึกอายุ 2 เดือน, 4 เดือน, 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในด้านการดูแลรักษาการเด็กปฐมวัย และเพิ่มความรู้ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพการเด็กปฐมวัย และเพิ่มความรู้ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพการเด็กปฐมวัย และเพิ่มความรู้ความเข้าใจด้านการดูแลสุขภาพการเด็กปฐมวัย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....
(นาย รังษิต ฤทธิกุล)
วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุล ภาณุ.....สุพรรณพรวด.....ชั้นปี 4.....

คณะ.....สภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานเฝ้าหอการุณชน.....

๒. หัวข้อ.....งานผลิตภัณฑ์แบบและนวัตกรรมโรงารสุขภาพได้กดี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๒๗ พ.ค. ๒๕๖๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน แห่ง (สสว.)

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวณัฏฐา วัฒนวงษ์

..... 67105112?

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ส่วนตัวส่วนนี้เด็กถาม ๕ เดือน ถึง ๕ ปี ว่า จะต้องทำงานหนักกี่ชั่วโมง ทานอาหารแต่.....
.....ลงมือปฏิบัติจนเข้าใจ เพื่อใช้ในการปรับส่วนนี้ให้เข้าใจ ประเมินโภชนาการในเด็ก ที่มาศึกษา ได้เรียนรู้วิธีการ.....
.....ผ่านกราฟ H/A , W/A , W/H และน้ำหนักที่ได้มาแปลเป็นตัวเลขเพื่อนำมาทึกลงในแบบบันทึก และแปลผลการ.....
.....เจริญเติบโตว่าเหมาะสมกับช่วงวัยหรือไม่ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้วิธีการดูพัฒนาการเด็กปฐมวัย จากคู่มือ DSDM.....
.....เพื่อใช้ในการประเมินพัฒนาของเด็กที่มาตรวจสุขภาพนการ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....ระพีภัฏภณจะถามข้อสารภาพถาม-ตอบเพื่อไม่ให้ข้อมูลจากผู้ปกครองและเด็ก เพื่อจะถามให้เด็กกับพี่สาวมา
.....ทำงานโดยหากรรมเงินเด็ก.....เพื่อฝึกการส่งมอบรายได้สำหรับผู้ดูแลในวัยโจ่งงาย เพื่อให้นิสิตมาดองในรายนี้ของสอนคาถาผู้ใน
.....กับผู้ปกครองได้เข้าใจว่าม.จนได้ถูกตั้ง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อนุชา นาคาศัย ส.ส. พรรคเพื่อไทย

(.....นางสาว.นภกมล นันต์.....สุพรรณพรม.....)

วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณัฏฐา กิจแสนมาก.....ชั้นปี.....4.....

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

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ.....การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพแบบและหัตถการรมบการสุขภาพเด็กดี วันที่ 1.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....27 พ.ค. 67.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชน เขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางศุภกิติยา ไกษณภร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการได้ไปปฏิบัติงานทำให้ทราบว่า โภชนาการในเด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี มีความสำคัญมาก เพราะ เป็นช่วงที่มีพัฒนา
ทั้งทางร่างกายและสมอง หากเด็กมีภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ โดยการประเมิน
การเจริญเติบโตของเด็กรู้ได้หลายวิธี เช่น พล็อตกราฟ Wt/A, Ht/A, Wt/H หรือพิจารณาการพัฒนาของกระดูกในแต่ละช่วงอายุ
เด็กจะเริ่มได้ฟันขึ้นและหัดเดินตามลำดับเมื่ออายุได้ 5 ปี 6 เดือน เนื่องจากปริมาณธาตุเหล็กในนมแม่เริ่มไม่เพียงพอ
ต่อความต้องการของร่างกาย สามารถรับประทานธาตุเหล็กด้วยการผสมกับข้าวผลไม้ เพื่อช่วยกลบรสขมและเสริมวิตามิน
ได้แต่ไม่ควรทานพวดยอดนม เนื่องจากแคลเซียมมีฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กได้ หากทารกได้รับให้นานตามันจะเริ่มใน
6 สัปดาห์แรกได้ 6 เดือนโดยทั่วไปให้มีความสำคัญกับเริ่มให้เด็กกินอาหารบดบ้าง เนื่องจากไตเด็กยังทำงานได้ไม่เต็มที่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฝึกฝนทักษะการสื่อสาร เพื่อให้สามารถสอบถามเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กจากผู้ปกครอง
- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวโภชนาการสำหรับเด็กแรกเกิด - 5 ปี
- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) เพื่อใช้สำหรับทดสอบพัฒนาการ
ของเด็กที่จะมาเข้ารับบริการในวัยถัดไป
- ฝึกฝนการพล็อตกราฟการเจริญเติบโต เพื่อให้สามารถทำได้ถูกต้อง แม่นยำ และรวดเร็วมากขึ้น
- หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเมนูอาหารต่างๆ ที่เด็กปฐมวัยสามารถทานได้ เพื่อให้เป็นข้อมูลเพิ่มเติมประกอบการให้คำปรึกษา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ณัฏฐา กิจแสนมาก.....

(.....นางสาวณัฏฐา กิจแสนมาก.....)

วันที่.....27.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย..... นามสกุล..... บุณยะชาติ..... ชั้นปี 4.....

คณะ..... สาขา.....

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

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้องาน คริณิกทัศนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพสัตว์.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 27 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางดวงพรทิพย์ เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้คือ ระบบการทำงานของคลินิกนี้ ว่าเจ้าหน้าที่สำคัญอย่างไรต่อสัตว์ โดยเริ่มตั้งแต่เข้ามาพบแพทย์ ตรวจสอบช่องท้องด้วยอัลตราซาวด์ ให้คำปรึกษาทางโภชนาการแก่หญิงตั้งครรภ์ ที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และอาจารย์ยังคอยให้คำแนะนำว่าควรให้คำปรึกษาที่ผู้ป่วยสามารถเข้าใจได้ อีกทั้งยังคอยให้คำปรึกษาแก่ทีมสัตวแพทย์ รวมถึงการดูแลไม่ให้ผู้ป่วยบริโภคอาหารที่ไม่ดีให้คำแนะนำไป จากนั้นได้ความรู้เพิ่มเติมจากแพทย์เรื่อง GPA ในหญิงตั้งครรภ์ โดย G คือจำนวนครั้งที่ตั้งครรภ์ P คือ จำนวนครั้งที่คลอด A คือ จำนวนครั้งที่แท้ง ซึ่งเรื่องจะเป็นการสังเกตการทำงานของแพทย์ ซึ่งมีการประเมิน รื่นจลน์ และให้คำปรึกษาผู้ป่วยในคลินิก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

หลังจากวันนี้ ผมตั้งใจจะไปหาข้อมูลทางโภชนาการเพิ่มเติมใน หญิงตั้งครรภ์ เกี่ยวกับปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ ศึกษาความสำคัญของการดูแลสุขภาพและโภชนาการ รวมถึงผลกระทบจากการขาดสารเหล่านี้ เมื่อเวลาไปให้คำปรึกษากับหญิงตั้งครรภ์ สามารถอธิบายให้ตรงประเด็น ความสำคัญของสารอาหารซึ่งสวนกันนี้ ที่อาจส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์ เพื่อให้ได้รับไม่เพียงพอ นอกจากนั้นจะไปพัฒนาเทคนิคในการพูดคุยให้คำปรึกษา เวลาทำงานจริง จะได้รู้สึกร่วมกับผู้ป่วยได้อย่างราบรื่น ผู้ป่วยเข้าใจสิ่งที่เราจะมี และยอมรับปฏิบัติตามคำแนะนำของเรา เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

กลุ่มงานที่ผมมาฝึกในตอนนี้ ยังใช้ Food model อันเก่าอยู่ แต่พอที่บอกว่ายังพอใช้ได้อยู่ ซึ่งผมอยากให้เปลี่ยนไปใช้เป็นอันใหม่ เพื่อกระตุ้นให้มีผู้หญิงที่หาข้อมูลความรู้จากเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ และข้อมูลไม่ตรงกับ food model ที่คลินิกนี้ ทำให้อาจเกิดความสับสนว่าควรบริโภคอาหารตามแบบใด ดังนั้นจึงควรเปลี่ยน food model ให้ตรงกับปัจจุบัน เพื่อป้องกันเหตุการณ์ดังกล่าว

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นามสกุล..... บุณยะชาติ.....

(นาย..... นามสกุล..... บุณยะชาติ.....)

วันที่..... 27 เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา รุ่งสว่าง ชั้นปี..... 4

คณะ..... วิชาเวชศาสตร์ ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... งาน คำนึงถึงพัฒนาการแบบ และ นวัตกรรมแบบ การศึกษาสุขภาพสตรี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 27 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรี เขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นาง ดอกรัตน์ หักทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้ขอบเขตงาน และ รายละเอียดของ คำนึงถึงสตรี
- เรียนรู้ปริมาณ พลังงาน และ สารอาหารต่างๆ ที่ควรได้รับแต่ละไตรมาส ในหญิงตั้งครรภ์ รวมถึงสารอาหารที่ควรเสริม ห้ามนักโภชนาการ นักโภชนาการ, โฟลิก, ไอโอดีน เนื่องจากส่งผลต่อเด็กในครรภ์จนด้านสมอง พัฒนาการ
- เรียนรู้การคัดกรองเบาหวาน อย่าง การเจาะจากอายุ พันธุกรรม ประวัติการเป็นเบาหวาน และ การตรวจแบบ Two step screening
- เรียนรู้เก็บข้อมูลปัจจัยการแท้งอย่างจริงจังที่เพิ่มความเสี่ยงการแท้ง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำไปประยุกต์ใช้ในการแนะนำ ปริมาณอาหารในแต่ละไตรมาส พัฒนาการ รวมถึงการเสริมแร่ธาตุหรือวิตามินต่างๆ ให้เหมาะสม
- นำความรู้ในการคัดกรองเบาหวาน มาใช้ความเสี่ยงการเป็นเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา รุ่งสว่าง

(..... ปรีณดา รุ่งสว่าง)

วันที่..... 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา วงศ์เจริญยศ ชั้นปี..... 4
คณะ..... สันเวชศาสตร์ โภชนาการและ التغذية
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนาแบบแผนนวัตกรรมโภชนาการชุมชน
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 27 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางดวงนัย เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- วิธีการบันทึกการตั้งครรภ์ของคนไข้ (การเขียน GPA) โดย G; แทนจำนวนครั้งที่ตั้งครรภ์ P; แทนจำนวนครั้งที่เคยคลอด และ A; แทนจำนวนครั้งที่แท้ง
- สารอาหารที่สำคัญสำหรับตั้งครรภ์ นอกจากสารอาหารหลัก ได้แก่ โฟเลต (วิตามินบี ๙) เหล็ก และ ไอโอดีน ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ และขึ้นกับครรภ์ (ท้องเดียว หรือท้องแฝด) และต้องรับประทานตามคำแนะนำเพื่อป้องกันความเสี่ยงทารกดาวน์ซินโดรม
- การคัดกรอง GDM จะคัดกรองเมื่อฝากครรภ์ครั้งแรก และมีความเสี่ยงที่จะเกิด GDM โดย $\text{FPG} \geq 126$ หรือ $50\text{ g glucose challenge test}$ และเจาะเลือดน้ำตาล 1 ชม. แทนหากไม่มีความเสี่ยง GDM ตั้งแต่แรก
จะคัดกรองใหม่ที่ 24 สัปดาห์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ซักถามประวัติการตั้งครรภ์ในครอบครัว เนื่องจาก แม่ท้องท้องเกิน และท้องแฝด-ท้องได้รับสารอาหารที่แตกต่างกัน
- การตั้งครรภ์เป็นความเครียดของมารดาได้เช่นกัน จึงควรดูแลเรื่องอารมณ์โภชนาการให้
- คนแม่บางคนไม่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หรือคำแนะนำที่ควรได้รับ จึงควรให้คำแนะนำที่เข้าใจง่าย สอนๆ เพิ่ม โภชนาการที่ดีของ แม่ในครรภ์ และทารก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาลิกา
(นางสาวปาลิกา วงศ์เจริญยศ)
วันที่..... 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา... อัครรักษ์... ชั้นปี... 4

คณะ... สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... โรคดาวน์ซินโดรม

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 27 พ.ค. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตาภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ฝึกทักษะการอ่านเพิ่มประวัติคนไข้ การประเมินพฤติกรรมครอบครัวโรคดาวน์ซินโดรม การแปลผล การประเมิน Lifestyle assessment การพิจารณาข้อดีข้อเสียของ... ผลด้านเลือดโรคต่างๆ และฝึกทักษะการสัมภาษณ์ข้อมูลครอบครัวโรคดาวน์ซินโดรม อีกทั้งพิจารณาความสอดคล้องของข้อมูลทั้งหมด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

เข้าไปใช้โปรแกรมฝึกงานโรคดาวน์ซินโดรม และการประเมินความเสี่ยงโรคดาวน์ซินโดรมทั้งเข้าไปพัฒนาแบบประเมินความเสี่ยงโรคดาวน์ซินโดรมให้สำหรับใช้ในงานของทางต่อไปในอนาคต ทางโรค

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา

(... รสิดา... อัครรักษ์)

วันที่... 27... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศีรวิทย์² ทวีรัตนานนท์²..... ชั้นปี 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์² สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาการศึกษา

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการพัฒนศึกษา²

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโสตทัศนศึกษา

๒. หัวข้อ..... โสตทัศนศึกษา

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๒๗ พ.ค. ๖๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาโสตทัศนศึกษา (สศม.)

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวจิตตา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ฝึกการอ่านแบบบันทึกเทคนิคโสตทัศนศึกษาและส่งเสริมศักยภาพ ซึ่งมีข้อมูลของศูนย์
- ฝึกการใช้แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การสังเกตประวัติคนไข้
- ฝึกการใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลประวัติอาหารในรอบ ๒๔ ชั่วโมง การสังเกตประวัติคนไข้
- ฝึกการใช้แบบประเมินพฤติกรรมการกิน โสตทัศนศึกษา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฝึกทำความเข้าใจผลองค์ประกอบร่างกาย
- ทบทวน ผลทางห้องปฏิบัติการที่ควรพิจารณาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ รวมถึง indicator ที่ใช้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศีรวิทย์²

(..... ศีรวิทย์² ทวีรัตนานนท์²)

วันที่ ๒๗ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวศุภภาพร ชื่น... อ้วนพันธ์... ชั้นปี... 4

คณะ... คณะศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน... ศูนย์วิจัยการดื่มน้ำวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... การประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก ๐-๕ ปี และการจัดอาหารเด็ก ๒-๕ ปี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... ๒๗ พ.ค. ๒๕๖๗... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง นครบุรี

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกุลภรณ์ สุขแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ในการประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก รวมถึงการประเมินภาวะทางโภชนาการของเด็ก โดยใช้เครื่องมือหลายอย่างเพื่อให้ได้ผลการประเมินที่ถูกต้องที่สุด โดยสามารถใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว กรณีที่เด็กอายุ ๐-๒ ปี กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง กรณีที่เด็กอายุ ๒-๕ ปี และกราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และกราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ กรณีที่เด็กอายุ ๐-๕ ปี โดยกราฟที่กล่าวมาข้างต้นมีการแยกเพศของเด็กที่รับการประเมินด้วย

ในการจัดอาหารเด็ก ๒-๕ ปี ได้รับมอบหมายให้จัดอาหารมื้อว่างเช้า มื้อกลางวัน และมื้อว่างบ่าย สำหรับมื้อว่างเช้าและมื้อกลางวันเน้นผลไม้สด และผลไม้สด ส่วนมื้อกลางวันเน้นโปรตีนกับข้าว ๒ อย่าง และผลไม้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- เลือกกราฟประเมินการเจริญเติบโตของเด็กให้ถูกต้อง โดยตรวจสอบช่วงอายุและเพศ
- เมื่อมีเด็กที่ถูประเมินหาสัญญาณทางโภชนาการ ต่อมารู้จักการขอพรให้ทราบเพื่อช่วยกันดูแลเด็ก
- ตรวจสอบว่าระบบวันที่ทำการประเมินการเจริญเติบโต เพื่อพัฒนาการของเด็ก
- เมื่อจัดสำรับอาหาร ควรคำนึงถึงสีของอาหาร และความเข้ากันของอาหารด้วย
- ตรวจสอบว่าอาหารที่จัดมีการกระจายพลังงานอย่างเหมาะสม
- ประเมินความเหมาะสมของอาหารของเด็กจากการสังเกตและปริมาณอาหารในมือ เพื่อใช้เป็นตัวอย่างในการวางแผนอาหารครั้งต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ดูปากน้ำมีขยะในถังน้ำ
- ดูปากน้ำมีกลิ่นเหม็น PM ๒.๕ เกลือแร่ในน้ำดื่มปัจจุบัน

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ศุภภาพร

(นางสาวศุภภาพร ชื่น... อ้วนพันธ์)

วันที่... ๒๗... เดือน... พ.ค. ... พ.ศ. ... ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวโนนมนต์...ธรมเสวีสกุล.....ชั้นปี.....4.....

คณะ...สหเวชศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน...รหัสวิชา...3343423.....

๒. หัวข้อ...การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กและภาวะโภชนาการตามโภชนาการในเด็ก...2-5 ปี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ...27...พฤษภาคม...พ.ศ. 2563...สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
.....หนทบุรี / กลุ่มงานสนับสนุนสุขภาพครอบครัว
.....สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด เชียงใหม่ หนทบุรี

.....นางสาวอุบลรัตน์...สูงเม่น.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเกณฑ์การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กละเอียด...โดยแบ่งออกเป็นเกณฑ์
.....น้ำหนักตามส่วนสูง...เพื่อประเมินว่าน้ำหนักเด็กตามเกณฑ์หรือไม่...เกณฑ์ความยาว...ในเด็กอายุ.....
.....๑-2 ปี...หรือส่วนสูง...ในเด็กอายุ...2-5 ปี...ตามอายุ...เพื่อดูว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่...และ
.....เกณฑ์น้ำหนักตามส่วนสูง...ในเด็ก...2-5 ปี...น้ำหนักน้ำหนักตามความยาว...ในเด็ก...๑-2 ปี...เพื่อ
.....ประเมินความสมบูรณ์และหาว่าภาวะนี้...หาแนวทางโภชนาการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม...
.....บวกลบและภาวะเด็กน้ำหนัก...อีกทั้งยังได้ดูเกณฑ์ประเมินภาวะให้เด็ก...2-5 ปี...รวมถึงความ
.....คุณค่าสารอาหารหลักและพลังงานรวม...เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการให้เหมาะสมตามส่วน...

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน และได้ใบสำเนาการปฏิบัติงาน

.....สามารถประเมินภาวะเจริญเติบโตทางกายภาพในเด็กวัย...๑-2 ปี...และ...2-5 ปี...ได้อย่าง
.....แม่นยำ...เพื่อดูภาวะโภชนาการของเด็กละเอียด...เด็ก...เด็กที่มีภาวะ...น้ำหนักส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์
.....การเสริมอาหารเข้าไปให้...แต่เด็กที่มีภาวะ...น้ำหนักส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์...การลดอาหาร...
.....โภชนาการ...ให้...ลดการประเมินภาวะโภชนาการ...เป็นต้น...ซึ่งการ...ไปพบแพทย์
.....การประเมินภาวะโภชนาการ...ไป...การ...ให้พลังงาน...การ...เพื่อสุขภาพที่ดี...และ...
.....ที่ได้จากการศึกษาโภชนาการ...และ...การ...ลดอาหาร...ไป...ให้...
.....ไป...การ...และ...พลังงาน...เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีสุขภาพ...

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด ที่ตามมาครับ

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

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....โนนมนต์.....

(.....โนนมนต์...ธรมเสวีสกุล.....)

วันที่...27...เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ. 2563.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อภิญญา ปรักทยานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางจันทิรา นันทมงคลชัย.....

.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

..... เรียนรู้เกี่ยวกับ การปฏิบัติงานในกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว
..... ซึ่งกลุ่มงานนี้จะดูแลในกลุ่มคนต่าง ๆ ซึ่งแต่เดิมยังกังวลว่า... หญิงก่อนการตั้งครรภ์
..... หญิงขณะตั้งครรภ์ ไปจนถึงการดูแลและประเมินผลของการตั้งครรภ์ที่เกิดไปจนถึงปฐมวัย
..... และได้ฝึกจัดทำอาหารสำหรับเด็กช่วงอายุ 2-5 ปี ในมือเช้า โดยเลือกวัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพสำหรับเด็ก
..... แทนที่บริโภคขนมปังหรือเมนูที่ไม่ดีต่อสุขภาพของเด็กเพราะนมเอิร์ธในมือเช้าทำให้ไม่มีเวลาในการ
..... เตรียมอาหารเช้ามื้อพอ

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

..... ทบทวนแล้วผมรู้เรื่องแม่และเด็กในเรื่องปริมาณอาหารที่เด็กแต่ละเด็กรับได้จะได้อะไร

..... ทบทวนอาหารที่แม่ตั้งครรภ์ควรจะได้รับ โดยมีพลังงานและสารอาหารเพียงพอในแต่ละวัน

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อภิญญา.....

(น.ส.อภิญญา ปรักทยานนท์.....)

วันที่..... 28..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวอาทิตย์นา น้อยอำไพ ชั้นปี... 4

คณะ... สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและโภชนาการบำบัด
หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... กลุ่มพัฒนาสุขภาพระดับเด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 28 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... หอผู้ป่วยทางเดินหายใจ เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางพนทิรา นันทวงค์ชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เรียนรู้ขอบเขตการทำงานในหอผู้ป่วยแบบโครงการ และคำตักเตือนที่มีต่อการให้บริการกับประชาชน ตั้งแต่ส่วนเสริมการสมัคร, การให้คำปรึกษา, นัดตรวจ 2,500 รันแรกการวิ่งที่เริ่มต้นแต่การตรวจคัดกรองพ่อแม่แม่ เมื่อประเมินความเสี่ยง เช่นโรคทางพันธุกรรม ที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ รวมถึงความห่วงใยของร่างกายในการสมัคร ตลอดจนดูแลขณะตั้งครรภ์ การให้คำปรึกษาในการดูแลลูกในแต่ละช่วงวัน คลอด และได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับสหวิชาชีพอื่น และออกแบบเมนูอาหารเข้าค่าน้ำเด็กปฐมวัย ที่เหมาะสมกับช่วงเวลาเริ่มรับนมแม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ได้ทราบแนวทางที่จะปฏิบัติงาน และนำมาใช้ตัดสินใจเลือกสถานที่ในอนาคตได้ และได้ทราบถึงแนวโน้มในการสมัคร ในปัจจุบันมีน้อยลง จึงต้องมีการจัดทำโครงการส่งเสริมการสมัคร พัฒนาตนเองโดยการนำความรู้ไปเพิ่มพูน และหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่ทำได้ในเบื้องต้น มีคำแนะนำจากผู้เกี่ยวข้อง นำกรอบแบบเมนูอาหารไปใช้ในด้านนี้ หากมีคนใช้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อาทิตย์นา

(... นางสาวอาทิตย์นา น้อยอำไพ ...)

วันที่... 28 เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4

คณะ สุนทรเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์การเรียนรู้ มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มชนคนยากมีแผนรูปแบบและนวัตกรรมบูรณาการสุขภาพ: (งาน ตรวจโรคทั่วไป) (๑๐)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 28 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสม./งานคลินิกมีแผนรูปแบบและนวัตกรรมบูรณาการสุขภาพ: (งานตรวจโรคทั่วไป)

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางฉวีรัตน์ ไพโรจน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้ การให้คำแนะนำสั่งงานแพทย์ ที่เกี่ยวข้องกับด้านโภชนาการของ คนไข้ NCD โดยเน้นการให้คำแนะนำแบบสั้น (BA) ให้คนไข้เน้นกินผักผลไม้ 3-5 ทัพพี/คน

- ได้เรียนรู้ การขอใบรับรองแพทย์ เพื่อใช้ในการขอสิทธิประโยชน์ ที่ในใบรับรอง จำเป็นต้อง มี การ ประทับตราจาก สสม. กรมอนามัย จึงจะสามารถนำไปใช้งานได้

- ได้เรียนรู้ การแจ้งคน สวมตาเขยิบ ส่งต่อผู้ป่วย (REFER) ไปยังแผนกอื่นๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พัฒนาศักยภาพในด้าน การใช้ลิ้นจี่ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

- พัฒนาศักยภาพในด้าน การลดเค็ม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

- พัฒนาศักยภาพในด้าน การให้คำแนะนำด้านโภชนาการ ให้แก่ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง ทำให้เวลาลดน้ำหนักได้คำแนะนำต่างๆ จะเกิดความประหลาดใจ หืดหอบ หายใจไม่สะดวก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ขอให้มีการทำสมุดทะเบียน ส่งต่อผู้ป่วย ทำผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ เช่น นอก google sheet , google doc ที่มีความรวดเร็ว และสามารถเห็นได้ทันที

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สมใจ

(..... กิตติกร สมใจ)

วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....กุลพริ้งพร.....รังเรืองระยับ.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ.....การบันทึกผลพฤติกรรมของ กรณีวัดคลื่น การทำโปสเตอร์.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....28 พฤษภาคม 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางฉัตรนันทน์ ไพรจำเริญ.....บริการสุขภาพ (งานตรวจโรคหัวใจ).....

นางฉัตรนันทน์ ไพรจำเริญ.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- การส่งข้อมูลและการบันทึกข้อมูลจะต้องดำเนินงาน เป็นระบบ ได้ๆ จะต้องเช็คชื่อและเลข HN ว่า.....

ถูกต้องหรือไม่ จากนั้นจึงค่อยกรอกประวัติ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง อุณหภูมิ คอมนัน ซ้ำจว.....
แล้วจึงส่งต่อ.....

- การบันทึกการวัดคลื่นไปหัดใหญ่ สปสช. จะต้องใส่ระบบ แล้วส่งงานนี้ตรงไปหาชนส่งไปรอบเพื่อ.....
ทำการเช็คและยืนยันสิทธิ์.....

- การทำโปสเตอร์ จะต้องว่าแพทย์จะหัดเพื่อ F/U มารับยาหรือเจาะเลือด.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกความรอบรู้ด้านการพิมพ์.....

- ฝึกความถูกต้อง (รอบคอบก่อน ส่งต่อข้อมูล).....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....กุลพริ้งพร.....รังเรืองระยับ.....

(.....นางสาวกุลพริ้งพร.....รังเรืองระยับ.....)

วันที่.....28.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.ณิชาภัฏฐา หันนาค ชั้นปี 4

คณะ..... วิทยาลัยราชภัฏ

หน่วยงาน/สถาบัน จสจ.ลพบุรีมหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้าน ภาษาอังกฤษชุมชน
๒. หัวข้อ งานคลินิกพัฒนาชุมชน และนวัตกรรมการบริการสังคม (งานตำรวจรถทัวไป)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 24 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน งานคลินิกพัฒนาชุมชน และนวัตกรรมการบริการสังคม (งานตำรวจรถทัวไป)
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางนิพนธ์ นพโพธิ์ธารณ โปธิ์ธารณ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้ฝึกงานในจุดที่ 1 จุดสาธิตรถคนไข่ เป็นการชักโปรยวัตถุดิบไข่ เพื่อทำไข่ต้่งข้อมูลลงระบบ พร้อมระบุอาการหรือจุดประสงค์ในการมาพบมาขอครั้งนี้
 - ได้ฝึกเทคนิคการชักตามโปรยวัตถุดิบจากคนไข่ลงจาน
 - ได้พบคุณลุง หลอดสีงาช้าง และน้ำ ควนต่อน้ำ กับคนไข่
 - ได้เรียนรู้ระบบการสาธิตรถคนไข่ให้มาจับบัตรคิว วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว และอุณหภูมิ การชักตามจุดประสงค์ที่มาพบมา จากนั้นส่งใบใส่ตามแบบกัน แล้วส่งข้อมูล และแจ้งภาพแทนที่ ๓๐ ไข่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ฝึกฝนให้ตัวเองดีขึ้น เนื่องจากคนไข้ที่ลงส่วนใหญ่มัสดู และไม่ค่อยได้งาน จึงต้องมีการพูดจาขึ้นและพูดซ้ำๆ อยู่ตลอดเวลา
 - ฝึกควบคุมรอบคอบ เนื่องจากในใบที่กรอกประวัติคนไข้ ต้องมีการขีดประวัติเอง ในบางตัวที่รับ ที่ถ้าหากไม่ครบจริงต้องทำการเรียงจนหมดทั้งใบของคนไข้แล้ว

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....
 (.....)
 วันที่ ๒๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นพ. วีรยุทธ กุล..... ปีที่..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... วิทยาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน ภาควิชาพยาบาล

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบ การวัดผลกระทบจากการดำเนินงาน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... อัสสัมชัญ

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

คุณ ศุภศิลา ไชยธรรม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ไปรู้ถึงงานที่ในตำแหน่งเจ้าหน้าที่เด็กในวัย 9 เดือน 2 เดือน ซึ่งต้องไปทำตามตัวน้องๆ ที่นอนอยู่กับเด็กด้วย ก็จะเป็นในเรื่องการเปลี่ยน นอนหลับพักผ่อน ทานอาหาร โดยที่พ่อแม่ จะยังคิดว่าเด็กยังอ่อนแอ ทานอาหารเป็นนมเด็ก ส่งผลให้เด็กอ้วน และทานข้าวได้น้อย ในระยะยาวเด็กมีปัญหาฟันผุ ท้องผูก ท้องอืด เบื่อ นอนหลับ ด้านพัฒนาการช้าลง จากผลการสังเกต เด็ก และ mother friend ที่มีส่วนช่วยในการดูแลเด็กที่ทำงานของเรา ซึ่งก็นำมาในโครงการพัฒนาเด็กและ 24 hr. และงานที่ควรปรับปรุงและดำเนินการต่อไปเกี่ยวกับเด็กด้วยนี้ ไม่จำเป็นที่จะต้องยึดติด ทนอด การร้องไห้ดังๆ ทนกับไข้ และกรณีอื่นๆ ได้ด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

พัฒนา ข้อมูลคิดวิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้นำไปประมวลเข้าไว้ เมื่อกลับมามีประสบการณ์มากขึ้น ให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นทั้งตัว และจากพ่อแม่ เด็กเล็ก ในศูนย์ Day-care นานๆ หนึ่งครั้ง ไม่สามารถไปเล่นกับเพื่อนๆ ได้สักที และคิดหาทางที่จะหาคนทำในเด็กที่ไปพักผ่อนได้สักทีนี้ นอนหลับพักผ่อนได้มากขึ้น และช่วยจากพ่อแม่ ในเรื่องฝึกการนอนหลับในที่ที่ไม่ได้ทำงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นพ. วีรยุทธ กุล.....

(นพ. วีรยุทธ กุล..... ปีที่.....)

วันที่..... 28..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาว อนุภรณ์.....สุพรรณพรวด.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....ศึกษาศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....งานคลังหลักพัฒนารูปแบบและหลักสูตรแบบการสุขภาพเด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....28. พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพชาวพื้นเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นาง ศุภคิตา ไทอดาว.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้เข้าใจ concept เกี่ยวกับโภชนาการเด็กด้วย ๑. เด็กจนจำนวน ๒. คส. จาก concept พบว่า ทั้ง ๒ คส. ได้รับ.....
ป็นผลให้มากกว่าที่เห็นไปมาก ทำให้เห็นงานได้ดีขึ้น และยังคงมีงานมากมายในช่วงที่ต้นกลางดึก ซึ่งแสดง.....
ให้เห็นถึงปัญหาในปัจจุบันที่ผู้ปกครองบางคนยังคงมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กที่ไม่เพียงพอ และมีการเลี้ยง.....
ดูที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งพ่อแม่เองก็จะส่งผลเสียกับสุขภาพและพัฒนาการของเด็กได้ โดยที่พ่อแม่ยังไม่ทันได้.....
หาหน้ผู้ปกครองที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการเด็กให้ถูกต้อง ดังนั้นใน ๒ คส. นี้เราจึงได้เห็นหัวข้อปริมาณอาหาร.....
และนมที่ถูกต้องในเด็ก ๑. เด็กในผู้ปกครองได้ทราบ และได้แนะนำไปบอกต่อกับคนอื่นๆในชุมชนให้.....
ให้เด็กทานนมในช่วงที่ต้นกลางดึก ฝึกให้น้องได้นอนยาว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

จะฝึกทักษะการสื่อสารให้มากขึ้น จะพัฒนาให้ตัวเองจนที่เข้าใจได้บ้าง เพื่อที่สามารถนำความรู้ไปใช้.....
เกี่ยวกับโภชนาการให้กับผู้มาปรึกษาเข้าใจได้ง่ายขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....อนุภรณ์.....สุพรรณพรวด.....

(.....นางสาว อนุภรณ์.....สุพรรณพรวด.....)

วันที่.....28.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ภัทรา..... ภูมิลำเนา..... กรุงเทพฯ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ.....สาขาวิชา.....สถาบัน.....และการกำหนดเวลา.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ.....การฝึกงานในกลุ่มภาคีหรือพันธมิตรรูปแบบและหัวข้อการอบรมหรือการสุ่มภาพเด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสุภาดิศา ไทบงอาจ.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการฝึกงานให้รู้หน้าที่ได้ฝึกเอกสารให้ตัวปฏิบัติงานจากโครงการสำหรับเด็กวัย ๑ เดือน ทำให้ได้ทราบถึงบรรดาภาคีโครงการ
ให้ตัวปฏิบัติงานจริง โดยในการให้ตัวปฏิบัติงานจะประกอบด้วยกลุ่มคำถาม เช่น ถ้าทีมปฏิบัติงานเท่าไรต่อตัวอื่น ๆ การนำตัวได้จะมีผลหรือไม่
การฝึกงานมีผลหรือไม่หากเทียบกัน
อาหารที่ทานเพื่อตัวมีผลหรือไม่
วิธีการป้องกันอาหารของตัว
ได้ทราบหาตัวเสริม
ตัวเป็นอีกเป็นประจักษ์หรือไม่
มีการใส่ตัวลงลงเพื่อให้อาหารหรือไม่ ถ้าพบตัวได้ตัวหนึ่งหมากกว่าปริมาณที่ควรได้ตัวจะแนะนำ
ให้ลดปริมาณหมาก เพื่อป้องกันตัวได้และกินตัวได้หอบ อีกทั้งช่วยแก้ไขปัญหาคิดค้นหาคำตอบกลางคืนและลดความ
เสี่ยงที่จะเกิดนั้นๆ หรือการผสมอาหารลงไปในอาหารเสริมตามหลักโภชนาการเล็กน้อย เพื่อช่วยปรับรสชาติ ทำให้สามารถ
ทานได้ง่ายขึ้น รวมถึงแนะนำวิธีการทำ smoothie ที่จะช่วยให้ตัวปรับรสชาติโดยไม่ต้องปรุงและได้วิตามินจากผัก เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคหัดเยอรมัน
- ฝึกฝนทักษะการบริหารเวลา เพื่อให้สามารถให้คำปรึกษากับผู้ปกครองของเด็กได้ครบถ้วนในเวลาที่設
- ฝึกฝนทักษะในการสอน / ถ่ายทอดข้อมูล เพื่อให้ในการสอน Plot กราฟการเจริญเติบโตหรือให้คำปรึกษาทางโภชนาการ
- สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องเมนูอาหารสำหรับเด็ก เพื่อให้มีข้อมูลที่น่าสนใจมาสนับสนุนให้ในการแนะนำ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อรุณดา กิ่งแสนพาก

(.....นางสาวอรรุชชา กิ่งแสนหมาก.....)

วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ ชั้นปี 4.....

คณะ สาขาวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ งาน คณิศรพัฒนามาตรฐานและนวัตกรรมการบริการสุขภาพสตรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 28 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรี เชียงใหม่.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวอรทัย เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

แพทย์ที่ปรึกษาจากหน่วยงาน ได้มาทำการติดตามดูการดำเนินงานของแพทย์ที่ปรึกษาได้มาอธิบายเกี่ยวกับการดูงานในผู้ป่วย โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ แบบที่ไม่ใช่ฮอว์ม และแบบที่เป็นฮอว์ม แบบแรกจะเน้นการดูงานในช่วง การให้คำปรึกษา ในผู้ป่วยทำหัตถการด้วยตัวเอง ส่วนการดูงานแบบที่ 2 เน้นในการดูงานที่ฮอว์ม นอกจากนั้นยังได้ช่วยการกรอกข้อมูลผู้ป่วยบริการ Excel อีกด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

จะนำเอาความรู้เรื่องการดูงาน ไปใช้ศึกษาเพิ่มเติม เพื่อหาความรู้เพิ่มเติมว่าโภชนาการ และผลข้างเคียงที่เกิดจากการดูงานวิธี โดยดูว่า เมื่อเกิดผลข้างเคียงแล้ว ควรให้อาหารแบบใดแก่ผู้ป่วย มาทำดูงานอีก จะเหมาะสม หรือได้จากการรับประสานงานอาหารประเภทที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของการดูงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเชียงใหม่.....

ไม่ขอเสนอแนะเพิ่มเติม หรือการฝึกในวันนี้.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... (นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ)

(นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ)

วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
คณะ..... สาขาเศรษฐศาสตร์..... ภาควิชาโหราศาสตร์และการทำนายอนาคต.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโหราศาสตร์ชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... งาน คำนวณพัฒนารูปแบบบนระบบอินเทอร์เน็ต การให้บริการสุขภาพสตรี.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นาง ดอญนัทย์ เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้ วิธีการ คำนวณทำนายแบบไทยโบราณ แต่สะดวก
เหมาะ กับ บุคคล ทุกระดับชั้น อย่าง การคำนวณหาเลขใช้ฮอว์กิมัน
ต้อง คำนวณถึงปัจจัยเรื่องโรคที่เจ็บ หน้าตัก อย่าง เนื่องจาก slide effects
ค่อนข้างมาก ต้องจำอย่างเช่น การใช้ยาคุม ยาฉีด ยาฝัง ส่วนแบบที่ไม่ใช่ฮอว์กิมัน
จะมี slide effects น้อยกว่า เช่น การทำนาย น่อง คำนวณหาเลข คาง
- ได้ศึกษางาน หรือ ว่า มีการให้บริการอย่างไร จึงต้อง
การตรวจ ประเมินอาการต่างๆ การวิเคราะห์ ผลคำทำนายจากการตรวจฮอว์กิมัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำไปประยุกต์ใช้ ในการ แนะนำ ผู้ที่สนใจ การคำนวณหาเลข
เป็นแนวทาง ในการ เลือกวิธีการคำนวณหาเลขที่ชื่นชอบ ให้เหมาะสม
ในแต่ละบุคคล
- ใช้แนะนำ ใน ผู้ที่สงสัยว่า มีปัญหาทางเนื้อ หรือ อย่าง การปวดท้อง
ประจำเดือนมาๆ แต่บางคนอาจคิดว่าปกติ ไม่ต้องพบแพทย์ ซึ่ง คงที่จะ
เข้ามาปรึกษาแพทย์ เพื่อรับ คำแนะนำ ในการ ดูแลตนเองอย่างเหมาะสม
รวมถึง ค้นหาสาเหตุ เพื่อรักษาได้อย่างถูกต้อง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

-

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....
(..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....)
วันที่..... 28 เดือน พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา..... วรรค์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์..... สาขา..... โภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

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

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 พ.ค. ๖7..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพฯ เขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางดวงนัทย์ เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- วัฏจักรคุมกำเนิดสี่สัปดาห์ ทั้งที่เป็นคุมกำเนิดแบบชั่วคราว และ คุมกำเนิดแบบถาวร.....

→ แบบถาวร : ผ่าตัดนำไข่ | ผ่าตัดนำองสุจี้.....

→ แบบชั่วคราว → ฮอร์โมน เช่น ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด.....

→ ฮอร์โมน เช่น ถุงยางอนามัย นวัตกรรมคุมกำเนิด.....

การคุมกำเนิดแต่ละแบบมีข้อดี-ข้อเสีย ผลข้างเคียงแตกต่างกัน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ.....

๓ - ในปัจจุบันคนรุ่นใหม่มีความสนใจ วางแผนครอบครัวอย่างรอบคอบ ทำการตัดสินใจฝากครรภ์กับคนก่อนจะไปท้อง.....

บางคนมีความคิดที่จะไม่ตั้งครรภ์ ไม่เสี่ยง หรือมีสุขภาพแข็งแรง.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ขยับแนะนำคนรอบตัวเกี่ยวกับการคุมกำเนิด มีทั้งในแง่สนับสนุนและระมัดระวัง.....

- หารายงานที่ล้ำค้ำเพื่อนฝูงที่ควรศึกษาแต่ละช่วงไตรมาส.....

๓ ~~การคุมกำเนิด~~.....

- ศึกษาชนิดของยาและผลกระทบของยา ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรม การรับประทานอาหาร.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาลิกา.....

(..... นางสาวปาลิกา..... วรรค์เจริญยศ.....)

วันที่..... 28..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิชัย² วิทยาลัยอาชีวศึกษา..... ชั้นปี 4

คณะ..... วิทยาศาสตร์..... สาขาวิชา..... สาขางานช่างเทคนิค.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยอาชีวศึกษา.....

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานด้านอิเล็กทรอนิกส์.....

๒. หัวข้อ..... งานด้านอิเล็กทรอนิกส์.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๒๘ พ.ค. ๖๕..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันส่งเสริมสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวจิตตา คำป่า

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ฝึกการอ่านและแปลแปลค่าสื่อจากทางห้องปฏิบัติการโดยครูฝึกจากภาคจริง

- ศึกษาการใช้เครื่องมือ BIA หรือ Bioelectrical Impedance Analysis ที่ใช้วัดองค์ประกอบร่างกายของร่างกายและพิจารณาความสัมพันธ์กับโภชนาการ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- จัดทำคำปรึกษาของผลสื่อจากทางห้องปฏิบัติการ

- ศึกษาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติงานขององค์ประกอบร่างกายและผลสื่อจากห้องปฏิบัติการ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- อบรมอบรมความรู้เรื่อง BIA ให้ได้ครบถ้วนที่ ๒ เครื่อง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริวิชัย².....

(..... ศิริวิชัย² วิทยาลัยอาชีวศึกษา.....)

วันที่..... ๒๘ เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... จัสติตา... อัครจักรักษ์... ชั้นปี... 4
คณะ... สหเวชศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ
๒. หัวข้อ... เวชศาสตร์วิถีชีวิต
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 28 พ.ค. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเขตเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตติภา จันทา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
เรียนรู้การสังเกต เก็บข้อมูล Biochem ต่างๆ รวมถึงพฤติกรรมมารับประทานอาหาร/กิจกรรมทางกาย ศึกษาความสอดคล้องกัน , ทดลองใช้เครื่องมือ In body ของแต่ละหน่วยงาน อาทิ กล้ามเนื้อ ไต ไขมัน ฯลฯ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ได้ทบทวนเกี่ยวกับค่าปกติของ Biochem ต่างๆ ซึ่งอาจได้ใช้ในการทำงานให้สายวิชาชีพต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... จัสติตา...
(..... จัสติตา... อัครจักรักษ์.....)
วันที่... 28... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ศุภกานทิษฐ์ อังพันธ์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์ สาขาโบราณคดีและการศึกษามรดกทางวัฒนธรรม

หน่วยงาน/สถาบัน..... ศูนย์วัฒนธรรมมหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... โบราณคดีชุมชน

๒. หัวข้อ..... การจัดทำแผนผังโบราณคดีและการจัดการมรดก 2-5 ปี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 28 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ๓๓ ม. นนทบุรี

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

น.ส. กุลวรรณ สุขแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้ก่อนไปลงภาคสนามว่างานโบราณคดีคือการขุดค้นหาหลักฐานทางโบราณคดี โดยอาจเกิดภาวะทรมาน ไร้ตัวตน อ่อนแอ ขาดกำลังใจ ผิดพลาด และเหนื่อยได้ เมื่อมีปัญหาทางโบราณคดีจะทำให้เกิดความท้อแท้ ขาดกำลังใจ และช่วยเหลือ

การให้คำแนะนำทางโบราณคดีอาจแบ่งได้เป็นการให้คำแนะนำโดยรวมและคำแนะนำส่วนบุคคล ส่วนคำแนะนำโดยรวมคือข้อควรปฏิบัติส่วนบุคคลและผู้ปกครองส่วนใน ส่วนคำแนะนำส่วนบุคคลคือคำแนะนำส่วนตัวตามข้อดีด้านการปรับปรุงงาน เช่น การปรับปรุงงานด้านโบราณคดี งานด้านโบราณคดี

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ขุดค้นกับขุดค้นด้วยความรอบด้านงานและการทำงานรวม เพื่อให้งานออกมาช่วยในการจัดการ
- ขุดค้นกับขุดค้นงานในแบบฉบับของตนเองแล้วค่อยๆ โดยให้คำปรึกษาและสิ่งที่เข้าใจได้ง่าย เช่น การทำงานแล้วจัดการงานไม่ถูกต้องและช่วย เป็นต้น
- จัดตามการปรับปรุงคำแนะนำในการจัดการงานในสิ่งที่ถูกต้องโดยการทำงานแล้วค่อยๆ แล้วค่อยๆ
- ลงมือลงมือลงมือในสิ่งที่ช่วยให้งานได้รู้จักกับงานที่ลงมือลงมือ
- ปรับปรุงงานตามคำแนะนำการงานต่างๆ เพื่อให้งานพัฒนาการจัดการงานต่อไป
- เป็นตัวอย่างที่ดีในการจัดการงานที่ลงมือลงมือ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศุภกานทิษฐ์

(..... น.ส. ศุภกานทิษฐ์ อังพันธ์.....)

วันที่..... 28..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นามส่วนในนามต้น..... นามสกุล..... ชั้นปี..... 4.....

[illegible]

หน่วยงาน/สถาบัน.....จ.พังงา.....

๑. รายชื่อวิชา...ภา.ฝึกงานกัณโณชนาภา.มพพ...ในั้ร้ง...๖๖4๖42๖.....

๒. หัวข้อ...ให้คำแนะนำ: หน่วยงานและจัดทำ mchny planning...สิ้นปี 10 วัน.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....28.....พ.ย.๒๕6๑.....พ.ศ. 2561.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สภามหาวิทยาลัยราชภัฏว.น.ต.พ.น.ง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร หนทบร / กลุ่มงานสนับสนุนสภาพครบง

.....นางสาวกนกวรรณ สุ่มแจ้ง.....เขตเมือง สถาบันพัฒนาผู้ประกอบการ.....

၈၄၇၂၄

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เห็นหน้ากันให้คำแนะนำทั้งทางโลกทางธรรมแก่กันและกัน.....ได้เห็นว่าคนในหมู่ปู้ยหมู่ทางด้าว

โดยหาการเป็นอนุพันธ์... แล้วแก้ปัญหานั้นได้ และให้คำตอบเชิงตัวเลข... แล้วหาค่า

...การขอ... การแพ่ง... การจำคุก... การให้คำปรึกษา... การให้...

[illegible]

..เสด็จแดงเขนหม...เสด็จไปรตนงวอดหนึ่งจ้ตัก...ไป...แล้วปลวส่วเอกทองผกอบ...เป...ห...คั่น...แล้วได้ไว้

[illegible]

...จังหวัดนนทบุรี จังหวัดปทุมธานี กรุงเทพมหานคร และจังหวัดอื่นๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....ห้ามจำหน่ายแก่บุคคลที่มิใช่ในราชการ.....และต้องปิดกั้นไม่ให้บุคคลอื่น.....

โดยทนาย...ไม่ถือว่าเป็นการเก็บ...พวก...ร้าน...ไปจนถึง...วัน...การ...

เปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารว่างให้เพื่อป้องกันปัญหาทางทันตสุขภาพที่จะนำไปสู่

โดยปกติแล้วจะพิจารณาการขาดสารอาหารได้ ในขนาดที่แจ้ง สภาฯ พ.พ. เทพ ปิยะรัตน์ ได้

.....
.....

.....เรียน รัฐบาล/หน่วยงานในสังกัด..... เป็นต้น เพื่อที่จะได้.....ใน.....ด้าน.....การ.....

และผลจากทวเณรที่นำเสนอนี้เป็นส่วนหนึ่งของ... ใญ่ของกษัตริย์, นารีแห่งราชวงศ์...

๗. ขอเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง จังหวัดน่าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ไพล่มิ่งตา.....

(.....โน้ตเพลง.....คอร์ด.....สเกค.....)

วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... อภิญญา ปรัตถยานนท์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาสังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการ

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางจันทิภา นันทมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้จัดทำสื่ออินโฟกราฟิกในเรื่อง 3 เมนูอาหารเช้าสำหรับเด็กปฐมวัยในวันเร่งรีบ เนื่องจากในช่วงเช้าของช่วงเปิดเทอมในบางวันเป็นเวลาเร่งรีบ ที่พ่อแม่จะต้องไปส่งลูกที่โรงเรียน ซึ่งอาจทำให้เด็กได้รับประทานอาหารเช้าที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย จึงได้ออกแบบ 3 เมนูอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวันเร่งรีบ โดยเมนูอาหารที่ออกแบบได้แก่ กล้วยไข่ไข่ต้มสามสี แพนเค้กแฮม และข้าวไข่ข้นกุ้งสับ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกคิดเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก โดยให้วัตถุดิบที่ผู้ปกครองสามารถหาได้โดยง่าย ตามท้องตลาดทั่วไป เหมาะสมกับฐานะและพื้นที่ที่อยู่อาศัยที่จะสามารถหาวัตถุดิบนั้น ๆ ได้ และอาจมีตัวเลือกเพิ่มในแบบวัตถุดิบเพื่อให้เกิดความหลากหลายในเมนู เช่น ใช้ข้าวโพดอ่อนแทนบรอกโคลีได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อภิญญา

(..... น.ส. อภิญญา ปรัตถยานนท์.....)

วันที่..... 29..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวอัททพร น้อยอโน ชั้นปี... 4
คณะ... คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาบริหารการและการกำหนดตนาร
หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านบริหารการชุมชน
๒. หัวข้อ... กลุ่มพัฒนาชุมชนระดับตำบล ได้กับชุมชน และครอบครัว
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 29 พฤษภาคม 2569 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... พัฒนาชุมชนระดับตำบล ได้กับชุมชน และครอบครัว
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางจันทรา นันทมคธย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
จัดทำรูปแบบสื่ออาหาร เชื้อของได้กับชุมชนในวันรุ่งขึ้น ที่จะสามารถเป็นทางเลือกอื่น
นอกจากนมจืด ในเมนูอาหารที่ส่งสารอาหารครบถ้วน และปรุงประกอบได้ง่าย โดยอาหาร
อ้วนสุขภาพดีและปลอดภัย และใช้วางแผนการจัดทำรูปแบบของแบบมีทั้งสุขภาพ
สำหรับแม่ตั้งครรภ์ เพื่อประเมินความถี่ในครอบครัวได้ทำตามคำแนะนำของกรมอนามัย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ได้ฝึกทักษะการทำสื่อ นำไปพัฒนาการทำสื่อที่น่าสนใจให้กับผู้ปกครองในทางจัดสรร
อาหารในนักโภชนาการ และได้ฝึกการวางแผนที่สามารถใช้กับข้อมูลสุขภาพของกลุ่ม
ตัวอย่างที่ต้องการได้ จะไม่ปรับให้เข้ากับรูปแบบของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อัททพร
(นางสาวอัททพร น้อยอโน)
วันที่... 29 เดือน... พฤษภาคม พ.ศ. 2569

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4

คณะ สุนทรศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโรคระบบประสาท

๒. หัวข้อ กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบ และจัดการระบบการ (งานตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๒๙ พ.ค. ๖๗ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสม./ งานตรวจโรคทั่วไป (GP)

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางณิชนันท์ ไพโรจน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้ การตรวจผู้ป่วยบริการ การซักประวัติ ของผู้ป่วยบริการ เพื่อนำข้อมูล ไปลงบันทึก ในระบบต่อ
- ได้เรียนรู้ การเก็บใบ สดกรองผู้ป่วย การสอบถามข้อมูล ในส่วนต่างๆ ในใบคัดกรอง
- ได้เรียนรู้ การนัดดู และ การสอบถาม ผู้มาใช้บริการ
- ได้เรียนรู้ การเก็บ แบบ สดกรองผู้ป่วยบริการ จัดส่งข้อสงสัย โรค ไปยังรพ. ในเขตเทศบาล

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พัฒนา ลงมือ ในการเก็บข้อมูล ให้แม่นยำ
- พัฒนา การพูดคุย กับคน ให้ไม่เกร็ง ไม่ตื้อ และไม่รีบร้อน
- พัฒนา ความรวดเร็ว ในการ ใส่ข้อมูลต่างๆ ลงในใบคัดกรอง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ขอให้ได้ ในหน่วยงานตรวจโรคทั่วไป มี Flow chart ขั้นตอนในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ในขั้นตอนนั้น เช่น ในส่วนคัดกรอง มีกรอบว่า หากผู้ป่วยบริการ ต่อมา ของใบรับรองทาง การแพทย์ ควรแปล สดกรอง ต่อ ปฏิบัติงานอย่างไรบ้าง เป็นต้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กิตติกร สมใจ

(..... กิตติกร สมใจ)

วันที่ ๒๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....กุลพรรณ.....รังเรืองระยับ.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ.....การให้คำแนะนำผู้ป่วยหลังพบแพทย์.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....29 พฤษภาคม 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางณิชนันท์ ไชยวิสารณ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- การให้คำแนะนำหลังพบแพทย์กับผู้ป่วยแต่ละคนจะใช้วิธีแตกต่างกันขึ้นอยู่กับโรค สภาวะ การยอมรับฟังของผู้ป่วย หากผู้ป่วยมีคำถามหรือข้อสงสัยแล้ว และไม่ยอมรับคำแนะนำจากเรา เราควรจะเคลียร์แบบ ให้คำแนะนำให้เขาฟัง แต่ไม่ควรไปบังคับเขา หากผลเล็ชดที่ไม่ดี ให้ส่งถามหาสาเหตุเช่น ไปทบทวนโรคแล้วให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ? หรือ ร้องไห้ได้ทบทวนข้อเป็นทีเล่นร้อปล่าว? หรือ คิดอะไรทำให้ผลเล็ชด แลแล้ว? ผลก็ดีขึ้นรวมในส่วนที่เขาทำได้ดีเพื่อให้เขามีกำลังใจในการทำต่อไป
- ได้เรียนรู้การเขียนส่งตัวผู้ป่วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฝึกการให้คำแนะนำผู้ป่วยให้กระชับขึ้น เข้าใจง่ายขึ้น
- เรียนรู้การเขียนใบส่งตัว
- เรียนรู้การบันทึกเวชระเบียน จ๊อตแพทย์ ตรากรมอนามัย หรือไปดูตามตึก
- ทดถามเข้าใจเอกสารส่งตัว สิ่งที่ต้องทบทวน ไปรับของแพทย์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....กุลพรรณ.....รังเรืองระยับ.....

(.....นางสาว กุลพรรณ.....รังเรืองระยับ.....)

วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... พ.ส. ศกนัสส์กัณห์ ปทุมคงคา ชั้นปี... 4

คณะ... สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโสตทัศนศึกษา

๒. หัวข้อ... งานโสตทัศนศึกษาและนวัตกรรมการบริการสาธารณะ (งานของโสตทัศนศึกษา)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 29 พฤษภาคม สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... งานโสตทัศนศึกษาและนวัตกรรมการบริการ

๔. ผู้สอน/วิทยากร... สุนทรา (งานของโสตทัศนศึกษา)

หัวข้อที่สนใจ... โสตทัศนศึกษา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้ในกระบวนการของโสตทัศนศึกษาตั้งแต่การเตรียมงาน การถ่ายทำ การตัดต่อ และการเผยแพร่

- ได้เรียนรู้วิธีการ Discharge คนไข้ในห้องฉุกเฉิน เพื่อลดภาระงานและได้กลับบ้านเร็วขึ้น

- ได้รู้ถึงชีวิตของเจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษาในสถานพยาบาล (สสจ.) ที่ได้ปฏิบัติงาน

ผู้ส่งมอบ... 65 ปีขึ้นไป ผู้ที่ส่งมอบ... 4 สาขา... จะต้องเสียค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่าย... และค่าวัสดุ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- เพิ่มความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน

- เพิ่มความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นางสาวศกนัสส์กัณห์ ปทุมคงคา

(..... นางสาวศกนัสส์กัณห์ ปทุมคงคา)

วันที่... 29 เดือน... พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย จิรัชติกุล ปีที่ สี่ ชั้นปี 4

คณะ วิทยาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยอาชีวศึกษา

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน

๒. หัวข้อ งานฝึกงาน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน อัสสัมชัญ

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณ ศุภศิลา ไทยดาม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้มีประสบการณ์ที่ดี และได้เรียนรู้การทำงานในเด็กอายุ 4 เดือน 6 เดือน 1 ปี และ 2 ปี ได้นำ
 สิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ในการทำงานของตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่ตนเองได้มีโอกาสได้ฝึกงาน
 ซึ่งทำให้ตนเองได้เรียนรู้การทำงานที่ดี และการทำงานที่ไม่ดี และการทำงานที่ไม่ดี
 การทำงานที่ดีคือการทำงานที่ถูกต้อง และการทำงานที่ไม่ดีคือการทำงานที่ไม่ดี
 การทำงานที่ดีคือการทำงานที่ถูกต้อง และการทำงานที่ไม่ดีคือการทำงานที่ไม่ดี
 การทำงานที่ดีคือการทำงานที่ถูกต้อง และการทำงานที่ไม่ดีคือการทำงานที่ไม่ดี

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกการพูดให้ดีขึ้น และฝึกการฟังให้ดีขึ้น และฝึกการคิดให้ดีขึ้น และฝึกการเขียนให้ดีขึ้น
 และฝึกการอ่านให้ดีขึ้น และฝึกการฟังให้ดีขึ้น และฝึกการคิดให้ดีขึ้น และฝึกการเขียนให้ดีขึ้น
 และฝึกการอ่านให้ดีขึ้น และฝึกการฟังให้ดีขึ้น และฝึกการคิดให้ดีขึ้น และฝึกการเขียนให้ดีขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จิรัชติกุล
 (นาย จิรัชติกุล ปีที่สี่)
 วันที่ 29 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาว ณหฤณกาญจน์ สุพรรณพรรณ.....ชั้นปี 4

คณะ.....สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ.....งานคลื่นพัฒนาชุมชนและนวัตกรรมในการพัฒนาเด็กดี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....29 พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางอ.ศุภจิตา ไชยธรรม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....จากการได้ลงปฏิบัติและนำคำแนะนำในหน้าที่ ทำให้ได้เรียนรู้ด้านงานที่ควรที่จะตั้งตามเพื่อเอาข้อผลที่เป็นประโยชน์กับการนำคำแนะนำที่ถูกต้อง เช่น เมื่อได้ทราบในวันหนึ่งเด็กอายุ 2 ปี จากการประเมินทั้งก่อนพบว่ามีน้ำหนักตัวมาก เมื่อซักถามข้อมูลก็ทราบว่าน้องนั้นตัวค่อนข้างเยอะ มีประวัติ 3 ปีที่ ตอนทานผลไม้ จะอาเจียนได้ เน้นกินของหวานเองได้ กินนมวันละ 4 ถ้วย จึงได้คำแนะนำไปถามข้อมูลที่ได้จากทีมในครั้งแรก แต่พี่ที่ดูแลเราได้ถามเราเพิ่มว่า ได้ถามน้าว่า ทานนมแบบไปน ดูรูปขวดนมแล้วดูใจก็เป็นคำถามที่สำคัญ และยังมีอีกหลายข้อคำถามที่ได้เรียนรู้จากพี่ที่ดูแล ใช้จดจำไว้วันหน้า

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....จะไปศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องนี้ให้มากขึ้น เกี่ยวกับโภชนาการเด็ก เพื่อที่จะได้ทราบถึงประเด็นที่สำคัญและได้นำมาใช้ในการประเมินค่าตามโครงการพัฒนาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน เพราะเป็นประโยชน์ในการนำคำแนะนำ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ณหฤณกาญจน์ สุพรรณพรรณ

(.....นางสาว ณหฤณกาญจน์ สุพรรณพรรณ.....)

วันที่.....29.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. รัชชา กิจแสหมาก..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... สังคมศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....
 ๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลังอาหารรูปแบบและหัตถการบริการสุขภาพเด็กดี วัยที่ 3.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับทอง.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
 นางสาวศุภิตา ไทณณาร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
 จากการได้ให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 9 เดือน และ 1 ปี พบว่า เด็กบางส่วนที่เมื่อประเมินการเจริญเติบโตด้วยการพล็อตกราฟการเจริญเติบโตแล้ว พบผลได้ค่าอยู่เหนือเกณฑ์ที่สมมติหรือเริ่มอ้วน เมื่อทำการซักประวัติการรับประทานอาหารจากผู้ปกครองแล้วพบว่าสาเหตุมาจากหลานสังเกต เช่น การดื่มหลุมมากกว่าปริมาณที่ควรได้รับในช่วงวันหนึ่ง หรือการที่ผู้ปกครองให้เด็กรับประทานอาหารเสริม cerelac แทนการทานอาหารตามวัย ซึ่งอาจทำให้เด็กติดรสชาตที่อร่อย กลืนล่อมและไม่ยอมทานอาหารทั่วไปได้ โดยสามารถปรับได้ด้วยการให้ cerelac ค่อยๆ ถูบจนกว่าจะกลืนได้ปริมาณ cerelac ลงเรื่อยๆ จนเด็กสามารถทานอาหารปกติได้ในที่สุด เนื่องจากการติดรสชาตในเด็กอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ไปสู่โรค NCDs ในอนาคตได้ ดังนั้นในการให้คำแนะนำทางโภชนาการควรให้คำแนะนำควบคู่กันกับประเด็นที่ด้วยเช่นกัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
 - ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี สำหรับเป็นข้อมูลในการให้คำแนะนำทางโภชนาการ.....
 - ค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับเมนูอาหารสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบ.....
 - ฝึกฝนทักษะการสื่อสาร เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำได้สั้นๆ และใช้เวลาให้คุ้มค่ามากที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับทอง
 จากการได้ไปเป็นชมรม Day care และได้รับโอกาสในการร่วมดูแลการรับประทานอาหารกลางวันของเด็ก พบว่าเด็กมีความสนใจแต่เมื่อได้พบคนแปลกหน้า ทำให้แสดงออกมากขึ้นกว่าปกติและอาจทำให้พี่เลี้ยงได้รับภาระในการดูแลเด็กที่มากขึ้น จึงคิดว่าในครั้งถัดไปอาจไม่จำเป็นต้องเข้าไปช่วยดูแลการรับประทานอาหารของเด็ก แต่ให้การสังเกตความเหมาะสมของเมนูอาหารกลางวันหรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับอาหารกลางวันจากพี่เลี้ยงก็เพียงพอแล้ว

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รัชชา กิจแสหมาก.....
 (..... นางสาวรัชชา กิจแสหมาก.....)
 วันที่..... 29..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายจิรัฐนันท์ บุณยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาพยาบาลศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ งานอดิเรกพัฒนารูปแบบ และนวัตกรรม บริการสุขภาพสัตว์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 29 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวรัชฎา เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

วันนี้ ได้เรียนรู้ถึงปัญหาทางโภชนาการที่พบเจอบ่อยในผู้สูงอายุที่มาจากครอบครัว คือ การที่มีภาวะซีดจากการได้รับธาตุเหล็กที่ไม่เพียงพอ และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจนเกินไปจนเกิดเป็นโรคที่ควรเป็น ได้พบท่านเกี่ยวกับเรื่องของธาตุเหล็ก แหล่งของธาตุเหล็กที่สำคัญ วิตามินซีที่ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก อัตราการดูดซึมของธาตุเหล็ก เทนซ์ Hematocrit (HCT) กับ Hemoglobin ที่ใช้ประเมินการเป็นภาวะซีด และยังได้รู้ว่าภาวะซีด มีสาเหตุจากการใช้ธาตุเหล็กในการสร้างลูก ได้เรียนรู้การให้คำแนะนำให้ได้รับธาตุเหล็กตามที่ต้องการ โดยแนะนำอาหารที่ควรทาน กับไม่ควรทาน ซึ่งส่งผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็ก รวมถึงแนะนำให้ทานธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นในแง่ของปริมาณของผู้สูงอายุที่มาจากครอบครัว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

จะไปศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรค การดูดซึมธาตุเหล็ก และการนำธาตุเหล็กไปใช้ในร่างกาย เพื่อที่จะได้เข้าใจในเรื่องธาตุเหล็กมากขึ้น สามารถอธิบายได้ถูกต้อง ทำให้ผู้มารับบริการเข้าใจ อีกทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำ จนความเข้าใจในการเป็นภาวะซีดหายไป นอกจากความรู้แล้ว ผมจะพัฒนาในเรื่องของทักษะในการพูดสื่อสาร เนื่องจากผมยังไม่ค่อยกล้าพูดให้คำแนะนำ ประกอบกับผมยังรู้สึกว่าควรพูดให้รู้มากกว่านี้ เพื่อที่ผู้รับบริการยอมฟังสิ่งที่เราพูดให้คำปรึกษา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่ขอเสนอแนะเพิ่มเติมในการฝึกงานนี้ครับ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....จิรัฐนันท์.....บุณยะชาติ.....

(นายจิรัฐนันท์.....บุณยะชาติ.....)

วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
คณะ..... สันติเวชศาสตร์..... ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน โภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... งานฝึกพัฒนาคุณภาพและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรี เขตเมือง.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางดวงนัย เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้เกี่ยวกับสารอาหารที่สำคัญต่อทารกในครรภ์ ที่ควรเสริมให้เพียงพอเพื่อไม่ให้เกิดอาการผิดปกติในเด็ก อย่างเช่น การขาด folic จะทำให้ทารกเกิด neural tube defect
- เรียนรู้ การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการแทรกซ้อนจากอาการท้องจากขาดวิตามินต่างๆ โดยประเมินจากค่า Hb, Hct ในเลือด
- เรียนรู้ การคัดกรองผู้ที่เป็นภาวะธำรสัสเชิง เพื่อวางแผนในการตั้งครรภ์ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคธำรสัสเชิงในเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา สตรี อานาร ที่เข้าเป็น ไข้หวัดในสตรีตั้งครรภ์ รวมถึงการปรึกษา การะขีด สักกร เสริมธาตุเหล็ก ทานสวอะไร์ โฟลิดทานสวอะไร์
- การให้คำแนะนำ ในการวางแผนเรื่องการตั้งครรภ์ โดยทางตรวจเลือด ถ้าไข้หวัดเป็นพาหะธำรสัสเชิงเสี่ยง เพื่อลดความเสี่ยงในเด็กที่ไม่แสดงอาการ อย่างในสตรีตั้งครรภ์ที่เสี่ยงขีด เสี่ยงท้องหรือเจ็บเป็นพาหะ เสี่ยงตั้งครรภ์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

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

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....
(..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....)
วันที่..... 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น. ส. ปาล์ม..... วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... วิทยาศาสตร์..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

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

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพชุมชน.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคอีสาน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางดวงนัทย์ เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

เกณฑ์ของโรคโลหิตจางตามระดับ Hb < 11 g/dl และในรื่อ Hct < 33%. โดยทั่วไปจะดูค่า Hb เนื่องจากมีความแม่นยำมากกว่า หากผู้ป่วยมีภาวะโลหิตจาง จะได้รับประทานยา triferdine ซึ่งเป็นยาบำรุงเลือด 3 ชนิด คือ ไอโอดีน เหล็ก และกรดโฟลิก ร่วมกับยาเสริมธาตุเหล็ก และได้รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว และอาหารที่มีวิตามินซี ซึ่งช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น ผลไม้ (ฝรั่ง ส้ม เบอร์รี่ แอปเปิ้ล กล้วย) และเลี้ยวการรับประทานร่วมกับนม อาหารที่มีแคลเซียม รวมถึงกาแฟเย็น เพราะจะทำให้ดูดซึมธาตุเหล็กได้น้อยลง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกการอ่านผลเลือดของคนไข้ จำเกณฑ์ทั่วไปที่คนปกติมีได้ รู้ความถี่ของกรณีสารชนิดนั้นในโรงพยาบาลที่ออกไป พร้อมรู้วิธีการแก้ไขในทางรักษา เช่น ถ้า ทดพบทุกกรณี

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาล์ม.....

(นางสาวปาล์ม..... วงศ์เจริญยศ.....)

วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รสिता..... อัครรักษ์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโสตทัศนศึกษา.....

๒. หัวข้อ..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 พฤษภาคม 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชาวขอนแก่น.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวจิตาภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

การเรียนรู้ประวัติและผลตรวจคนไข้ ~~รวม~~ รวมไปถึงการฝึก consult
คนไข้จริง ซึ่งผู้โรคประจำตัว และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผล
ทำให้เกิดโรคและผลเสียดังกล่าว ฝึกใช้คำพูด คำแนะนำ ให้คำปรึกษา
คนไข้เพื่อปรับพฤติกรรมครอบครัวและกิจวัตรประจำวัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

นำทักษะการใช้คำปรึกษาไปใช้ ประสานการทำงานใช้คำพูด เทคนิคการ
ถาม-ตอบไปใช้ในการปกครองบริหารสุขภาพในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... รสिता.....

(..... รสिता..... อัครรักษ์.....)

วันที่..... 29..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....ศิริวิชัย.....ศิริวิชัย.....ชั้นปี 4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....โรงเรียนพัฒนศึกษา.....

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

๒. หัวข้อ.....ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....๒๙.....พ.ศ. ๒๕๖๔.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนศึกษาเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางสาวจิตตา จันทา (นักโภชนาการ).....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้ฝึกทักษะเชิงปฏิบัติในการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (NCDs).....

ภาคสัปดาห์ที่ ๑.....

- ได้เรียนรู้การให้คำแนะนำทางโภชนาการแก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (CKD) โดยใช้อาหาร 3A.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- พัฒนาลดข้อบกพร่องปฏิบัติ เช่น ฝึกการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และการใช้ FFG ทางด้านโภชนาการ.....

- ทบทวนความรู้โรคเรื้อรังสำหรับผู้ป่วย NCDs เช่น DM, HT, DLP.....

- ฝึกการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับ CKD และอาหารที่มี K และ P สูง.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ศิริวิชัย.....

(.....ศิริวิชัย.....ศิริวิชัย.....)

วันที่ ๒๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวสุภาภรณ์ ชุ่มชัย..... อังพันธ์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ.....ศึกษาศาสตร์ สาขาบริหารการและการกำหนดแผน.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....โภชนาการชุมชน (กรณีงาน).....

๒. หัวข้อ.....การจัดอาหารสำหรับเด็ก 2-5 ปี และการนำข้อมูลเกี่ยวกับนมดัดแปลง.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 29 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สสม. หนองบุรี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

.....นางสาวสุภาภรณ์ ชุ่มชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

.....เด็กวัย 2-5 ปี สามารถรับประทานอาหารได้เองในปริมาณที่เหมาะสม แต่อาจต้องดัดแปลงวัตถุดิบ และปริมาณเล็กน้อยเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เมล็ดธัญพืชสำหรับเด็กจะปรุงรสไม่จัด ไม่ใส่พริก และเลือกใช้เนื้อสัตว์ไขมันต่ำแทนเนื้อปลาหรือเนื้อไก่ แทนขนุนหรือชีโครวณนม.....
.....นมดัดแปลง สามารถนำไปได้เป็นนมดัดแปลงสำหรับทารกและนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก ถูกจัดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ โดยมีการควบคุมให้อยู่ในมาตรฐาน ซึ่งทั้งรูปแบบและขนาดบรรจุภัณฑ์มีจำหน่ายในท้องตลาดหลายยี่ห้อ แต่ต่างกันที่สารอาหารบางตัวที่บริษัทใส่ไว้และส่วนผสมเพื่อผลประโยชน์ต่อร่างกายทางด้าน ดังนั้น เราต้องนมดัดแปลงแต่ละสูตรจึงต้องอ่านข้างฉลากอย่างถี่ถ้วน.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- เห็นข้อดีและข้อควรระวังในการปรุงอาหารและการคัดสรรอาหารเองแล้วจึงนำไปทำตามที่บ้านจนชินใจ
- ดูแบบแผนการอาหารที่ใช้วัตถุดิบประจำฤดูกาล เพื่อให้ได้วัตถุดิบคุณภาพดี สารเคมีตกค้างน้อย ราคาถูก
- ศึกษาวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ตกในครัวเรือนแล้วกัน แต่สารอาหารต่างกัน เพื่อเพิ่มความหลากหลายของอาหาร
- ทำสื่อรณรงค์การให้ลูกดื่มนมแม่ กรณีที่ไม่พอหรือไม่มีนม เนื่องจากเด็กจะได้รับสารอาหารครบถ้วน
.....เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารแม่กับลูก และลดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมดัดแปลง
- นำข้อมูลที่ได้มาเก็บเกี่ยวกับสารต่างๆ ที่บริษัทผลิตนมดัดแปลง มักเติมลงไปเป็นนมดัดแปลงสูตรต่างๆ
.....ว่าช่วยพัฒนากิจการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร และมีความจำเป็นหรือไม่ถึงขั้นสูงสุดเท่าใด.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

.....ขยายให้ถึงผู้ปกครองน้ำดื่ม.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....สุภาภรณ์.....

(.....นางสาว สุภาภรณ์ ชุ่มชัย..... อังพันธ์.....)

วันที่..... 29..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.อภิญญา..... ปรัชญานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... อุบลราชธานีมหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโงชนชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 30 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางจันทิรา นันทมงคลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ปรับแก้สื่อให้คนรุ่นหรืออินโฟกราฟฟิค เรื่อง 3 เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กปฐมวัย โดยเพิ่มสัดส่วนอาหาร
ต่อมือ เพื่อให้คนอ่านได้เข้าใจในปริมาณสัดส่วนมากขึ้น เช่น ข้าว-แป้งก็หันไป เนื้อสัตว์ก็หันไป
รวมถั่ว ผัก ผลไม้ เน้ามัน และน้ำตาล และมีการปรับแก้ไขภาพที่ใช้ในไม่พอกเกินไป ปรับให้ผู้คนทั่วไป
สามารถอ่านเข้าใจได้ง่าย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ในการทำสื่อให้คนรุ่นหรืออินโฟกราฟฟิค ใช้ภาษาที่ทุกคนสามารถเข้าใจได้ง่าย ไม่ใช่ภาษาที่พจนานุกรมหรือเป็น
วิชาการมากเกินไป และสื่อที่ออกแบบให้เข้าใจง่าย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อภิญญา.....

(..... น.ส.อภิญญา..... ปรัชญานนท์.....)

วันที่ 30..... เดือน พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอทิมา น้อยอ้วน ชั้นปี 4
คณะ สหเวชศาสตร์ สาขานวัตกรรมและทรานส์เฮลธ์
หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ กลุ่มพัฒนาสุขภาพของสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 30 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน พัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางจันทร์มา มั่นตามงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เพิ่มสัดส่วนอาหารลงในสื่อ โดยเพิ่มสัดส่วนแต่ละประเภทของอาหารในแผ่นสื่อ แก้วใส่น้ำ และบรรจุแบบการจัดทำสื่อให้พร้อม ผู้สอนได้ให้งานทั่วหน้า อ่านแล้วเน้นทบทวน ผูกออก เข้าใจ
ทราบถึงวิธีปฏิบัติที่ 4 ข้อที่แม่ตัวจริง และทราบจะได้รับจากสื่อที่พร้อม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
มีแนวทางในการทำสื่อให้เข้าใจง่าย ทันสมัย น่าสนใจแก่ผู้อ่าน เมื่อเพิ่มสื่อที่
มีสีสันน่าดึงดูดใจไว้บนสื่อที่พร้อม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อทิมา
(นางสาวอทิมา น้อยอ้วน)
วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4

คณะ สุนทรศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การนิเทศศาสตร์ โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มงานศิลปนิพนธ์การบูรณาการ และนวัตกรรม ในการ สำนึก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 30 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสม. / งานตรวจโรคทั่วไป

๔. ผู้สอน/วิทยากร
ทอ กิณณกัน ไพรวิสารกัน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้การให้คำแนะนำแก่ผู้มาพบแพทย์ โดยคำนึงถึงความต้องการของคนไข้ NCD
คนไข้ไม่เกิน 5 นาที

- ได้เรียนรู้การตรวจสอบใบนัดหมาย หักดูถึงคนไข้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- มีแผนในด้าน การเร่งรีบเรื่อง คนไข้ ให้เร็วไปได้อ่าง และไม่ผิดพลาด

- มีแผนในด้าน การใช้คำแนะนำ ที่เหมาะสม กับ คนไข้ แต่ละคน

- มีแผนในด้าน การสอบ ถาม หรือ สืบข้อมูลจากคนไข้ ทำหน้าที่คนไข้ ไม่ได้บอกหรือถามถึงของ
ที่เกี่ยวกับกร ก็น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สมใจ

(..... กิตติกร สมใจ)

วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุศพรพรหม พึ่งเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การประเมินส่วนทอวะเบื้องต้น.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 30 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คณิกรณ์พัฒนารูปแบบ และ นวัตกรรมบริการสุขภาพ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวนันท์ ไพโรจน์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ขั้นตอนเพื่อพบเจอผู้ป่วย ARI ให้แยกผู้ป่วยที่มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ออกก่อนแล้วจึงสอบถามอาการ
วัดอุณหภูมิร่างกาย ตาตรวจคอไค้
- เมื่อเจอผู้ป่วยมาพบขอ, ทายาท, พี่เข้, จะต้องถามถึงอาการป่วยและตำแหน่งที่ปวดด้วย
- ต้องถามอาการและจำนวนอาการให้ชัดเจน เช่น ปวดศีรษะมากวันแล้ว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
อ่านข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กวัยเตาะแตะ เพื่อเตรียมตัวไปหน่วยงานถัดไป (คณิกรณ์พัฒนารูปแบบ)

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุศพรพรหม พึ่งเรืองระยับ.....

(นางสาวกุศพรพรหม พึ่งเรืองระยับ.....)

วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวณัฏฐ์ งามนวล ชั้นปี 4
คณะ สังคมศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน คณะสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา การป้องกันและบรรเทาภัย
๒. หัวข้อ ภัยพิบัติจากธรรมชาติและภัยจากมนุษย์
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 30 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ภาควิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางสาวณัฏฐ์ งามนวล
นางณัฏฐ์ งามนวล

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ฝึกงานในจุดพบชาวเขาเผ่าม้งและเผ่าเย้า ทำหน้าที่รับใบส่งยา เพื่อส่งต่อไปแก่แต่ละกลุ่ม เช่น ในพื้นที่ช่วงฤดูร้อน ไข้หวัดใหญ่
เพื่อลดการระบาดและป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยไปสัมผัสกับเชื้อไวรัสและรับการรักษาในโรงพยาบาล ในช่วงเวลาที่ฝึกงาน
การลงพื้นที่ได้สอนเกี่ยวกับโรคจากสัตว์สู่คนและโรคติดต่อ RARE ทั้ง ๑๕ โรค พร้อมทั้งวิธีการใช้ใบส่งยา ที่ส่งให้กับผู้ป่วย
ในรับของแพทย์ที่การให้ผู้ป่วยทราบถึงโรคที่ป่วยและโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน การปฏิบัติหน้าที่การปฏิบัติหน้าที่
- ได้ได้ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อ การดูแลสุขภาพจากผู้ป่วยได้พบแพทย์ โดยที่การนำผลการตรวจเลือด โรคประจำตัว
ความผิดปกติ การบริโภควิตามิน หรือส่งของตามประเภทที่ส่งมาของผู้ป่วยที่ส่งมาที่โรงพยาบาล

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พบตนเองตามรู้เรื่องอันตรายและโรคจากสัตว์สู่คนที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคติดต่อ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นางสาวณัฏฐ์ งามนวล
(นางสาวณัฏฐ์ งามนวล)
วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ศิริรัฐทิศา ปันสุวรรณ ^L ชั้นปี 4

คณะ คณาจารย์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานโรงงาน
๒. หัวข้อ งานผลิตชิ้นประกอบระบบท่อจ่ายน้ำร้อน นวัตกรรมสู่อนาคตที่ดี
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 30 เมษายน ๒๕๖7 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน อีอีอี
๔. ผู้สอน/วิทยากร

คณะผู้จัดทำ : ไชยธรรมา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ปริมาตร บ่อเก็บน้ำฝนเฉลี่ย 1 ส่วน ในแต่ละวัน ทั้งในแง่ ปริมาณ ปริมาณน้ำที่ถูกรับ ปริมาณ
การปล่อยน้ำ ในแต่ละวัน และในแง่ ปริมาณ น้ำที่ถูกรับ ปริมาณ น้ำที่ถูกรับ ปริมาณ น้ำที่ถูกรับ
ทั้งนี้ในแง่ ปริมาณ น้ำที่ถูกรับ ปริมาณ น้ำที่ถูกรับ ปริมาณ น้ำที่ถูกรับ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสหภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....
(นาย วิรัช ติโก / บัณฑิต)
วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรรค.....ชั้นปี 4

คณะ.....สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ.....งานศึกษาพัฒนารูปแบบและเนื้อหาสาระการเรียนรู้สภาพเด็กดี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....30 พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางศุภลดา ไชยถาวร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

วันที่ได้ฝึกปฏิบัติและประเมินงานโครงการชุมชน เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน, 2 ปี 6 เดือน และ 3 ปี 6 เดือน ซึ่งผลการประเมินพบว่า สิ่งที่ได้ที่เห็นชัดคือส่วนสูงที่ต่ำกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้ป่วยเริ่มมีไข้ โดยสาเหตุหลักมาจากได้รับประทานอาหาร เช่น ทานอาหารแข็ง นมมากเกินไป สุกทางนมบ่อย นึ่งนมเหลวเกินไปจนรู้สึกรู้สิดำเนินการที่แม่สนใจกับ ผู้ปกครองไปปรับใช้ และวันนี้ได้เห็นผู้ทบทวนที่ระดมให้เด็กเล็กมาดม ตั้งแนะนำให้ผู้ปกครองสังเกตความผิดปกติ เพื่อในเวลาที่ของกินทานไม่ได้ และบอกกับน้องว่ากินแล้วสบายท้อง เพื่อให้น้องทราบและเข้าใจได้เข้าใจ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

จะไปทบทวนปริมาณอาหารที่แตกต่างจากเด็ก เพื่อให้ง่ายได้และสามารถบอกกับ ผู้ปกครองได้ถูกต้อง นอกจากนี้จะไปค้นหาสิ่งเพิ่มเข้ามาในแบบประเมินเพื่อ ผู้ปกครองเข้าใจมากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรรค.....

(.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพรรค.....)

วันที่.....30.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.....2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ห.ส. ณัฏฐา กิจแสนมาก..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพแบบและให้คำแนะนำบริการสุขภาพเด็กดี วันที่ 4.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 30 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชาวเขาเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสุณิศา ไทบถวรร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการได้ฝึกงานการซักประวัติการรับประทานอาหารของเด็กอายุ 2 ปี 6 เดือน พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวหลายคนที่ไม่ค่อย
ประมาทการเจริญเติบโตของเด็กจนถูกตรวจพบการเจริญเติบโตแล้วช้ากว่าปกติแล้วพบว่า อยู่ในพื้นที่ห่างไกล และส่วนใหญ่
อยู่ในเขตที่แออัด ซึ่งให้ข้อมูลกับพี่สาวเขารู้ตัวกัน คือ การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดปริมาณมาก เช่น หมูแปะ
โรตีสายดำ หรือขนมปังเค็มๆ ในปริมาณมาก โดยส่วนใหญ่แล้วเด็กเริ่มทานอาหารเหล่านี้จากการขาดความรู้ความเข้าใจ
ของผู้ปกครองในเรื่องการดูแลสุขภาพโภชนาการ การเลี้ยงแบบพฤติกรรมของผู้ปกครอง หรือผู้ปกครองไม่ใส่ใจเรื่องที่จะ
ปฏิบัติตัวของตัวเอง จากข้อมูลดังกล่าวจึงได้คำแนะนำทางโภชนาการ เช่น จดการให้ลูกป้อนนม หรือให้ลูกดื่มน้ำ
ได้ ก็เป็นประโยชน์ที่พ่อแม่ และขอคำแนะนำผู้ปกครองให้ดื่มเป็นแบบอย่าง เพื่อป้องกันปัญหาเด็กติดรสหวาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน..... ซึ่งจะไปสู่โรค NCDs ในอนาคต.....

- ทบทวนความรู้ทางโภชนาการในเด็กอายุ 2-5 ปี.....

- ฝึกฝนการซักประวัติข้อมูลประวัติการกิน และพฤติกรรมการดูแลโภชนาการของครอบครัว.....

- ฝึกฝนทักษะในการให้คำปรึกษา เช่น ถ้าขอชมให้สิ่งที่ทำได้ ก็จะเสนอสิ่งที่อยากให้ได้ให้หรือปรับเปลี่ยน.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

เนื่องจากให้ข้อมูลว่า จะส่งการปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ส่วนของให้ส่งงานหรือแจ้งภาพในช่องและส่วน
ความสำคัญในทั้งตัวเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้เองจากหน่วยงานของโรคคนละคน ก็จะช่วยให้มีวิธีแก้ไข
ปัญหา เพื่อป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณัฏฐา กิจแสนมาก.....

(..... ห.ส. ณัฏฐา กิจแสนมาก.....)

วันที่..... 30..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายจิรัฐนันท์ บุณยะพัทธ์ ชั้นปี 4

คณะ สาขาพยาบาลศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ งานคลินิก พัฒนารูปแบบ และนวัตกรรมบริการ สุขภาพสัตว์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 30 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางดวงหทัย ๒๕๓๗๖๖

นาย กิ่งชัย รัชมิตรสูง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

วันนี้ ได้เรียนรู้อาการให้คำปรึกษา แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะซีด โดยมีค่า Hematocrit (HCT) น้อยกว่า

ร้อยละ 33 การให้คำปรึกษา เริ่มแรกที่เราจะต้องทำ คือ การซักประวัติ 24-hr recall สอบถามถึง

อาหารในแต่ละมื้อที่ได้รับประทานเมื่อวาน โดยถามถึงข้อมูลปริมาณอาหาร หรือถามว่าอาหารที่รับประทาน เมื่อ

ได้รับข้อมูลแล้ว จึงให้คำแนะนำในการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม อาหารชนิดที่ควรทาน และอาหาร

ที่ควรหลีกเลี่ยง พอให้คำแนะนำเสร็จก็ให้หญิงตั้งครรภ์ทบทวนสิ่งที่พวกเราได้อธิบายไปก่อนหน้านี้

เพื่อดูว่า เข้าใจสิ่งที่เราให้มั้ย นอกจากนี้ ได้เห็นคุณค่าของอาหารที่รับประทานได้ อธิบายไปก่อนหน้านี้

อีกอย่างได้เห็นว่า การตรวจผลของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อการ control

เบาหวาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

หลังจากการฝึกงานในวันนี้ สิ่งที่ผมอยากนำไปพัฒนาตัวเองแรก คือ การกล้าแสดงออก เนื่องจากในระหว่าง

ให้คำปรึกษา ผมได้พูดคุยกับผู้บริหารนิสิตฯ เพื่อนผม บางคนจะพูดเกือบทั้งหมด ซึ่งทำให้ผมอาจไม่มี

พัฒนาการด้านการให้คำปรึกษา ผมจึงควรฝึกฝนพัฒนา เพื่อที่จะได้คุยกับคนไปมากกว่านี้ นอกจากนี้

บางทีผมพูดแล้ว ผู้รับบริการไม่เข้าใจสิ่งที่ผมพูด จนต้องให้เพื่อนมาช่วยพูด ดังนั้นผมจึงควรปรับปรุง

แก้ไขใจในการสื่อสาร การส่งสารให้ผู้ป่วย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

อยากให้เพิ่มทีมงาน ที่สามารถช่วยเหลือได้ โดยที่ไม่ต้องไปตรวจโรค หรือหาหมอก่อน เพราะบางคนแค่

ต้องการทานยาแก้ ไม่ได้ต้องการให้หมอตรวจ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นายจิรัฐนันท์ บุณยะพัทธ์

(นายจิรัฐนันท์ บุณยะพัทธ์

วันที่ 30 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... ศึกษาศาสตร์ ภาควิชาโงษนาการและการกำหนดอาษา.....
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.....
 ๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโงษนาการชุมชน.....
 ๒. หัวข้อ..... งาน คลังน้ำฝนแบบ และ นวัตกรรมของการสูงตามสตร.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 30 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพกรุงเทพ.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
 พ.ท. กิรัช รัชมีศรีสุข.....
 นาง ดอญทัย เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับ สารอาหารที่สำคัญใน สตรที่ คมร่ง การดูแลเสริมสารอาหารของอาหารสตรที่เขาสัก โดย การกินอาหาร ขา เสริมสารอาหาร
 - ได้เรียนรู้ การสังเกตการเติบโต ด้านผัก การเจริญเติบโตของผัก การเก็บเกี่ยวผัก และ การนำผักไปปรุงอาหาร
 - ได้เรียนรู้ การสังเกตการเติบโต ด้านผัก การเจริญเติบโตของผัก การเก็บเกี่ยวผัก และ การนำผักไปปรุงอาหาร
 - ได้เรียนรู้ การสังเกตการเติบโต ด้านผัก การเจริญเติบโตของผัก การเก็บเกี่ยวผัก และ การนำผักไปปรุงอาหาร
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- นำไปประยุกต์ใช้ ในการแนะนำ การเสริมสารอาหารต่างๆ
 - นำไปใช้แนะนำ ในการปลูกผัก และ การดูแลผัก
 - นำไปใช้แนะนำ ในการปลูกผัก และ การดูแลผัก
 - นำไปใช้แนะนำ ในการปลูกผัก และ การดูแลผัก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....
 (..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....)
 วันที่..... 30..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาล์ม วรรณโรจนกุล..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและ التغذيةอนามัย.....

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

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

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 30 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นพ. ภัทรชัย ชัยมีศรีสุข

นางดวงแก้ว เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- NST (nonstress test) คือ เป็นการตรวจสอบทารกในครรภ์ เพื่อดูการเต้นของหัวใจของทารกควบคู่กับการจับตัวช่วงคลอด โดยจะทำการนับหัวใจที่มีความถี่ของหัวใจในครรภ์ เช่น น้ำคร่ำน้อย เด็กไม่ดิ้น ~~ช้า~~ และ หัวใจครรภ์ค่อนข้างมาก ซึ่งผล reactive คือ เด็กหัวใจมีอัตราการเต้นของหัวใจตอบสนองต่อการดิ้นของทารก 1 รอบหัวใจของทารกจะเพิ่มขึ้น 2 ครั้ง ภายใน 20 นาที
- ข้อสำคัญในการนำค่าปรกษาณใจ คือ จะห่อโรดปรกษาตัว BMI ผลเลือด และ ภาวะครรภ์ก่อนนำค่าปรกษา เพื่อป้องกันได้กับคำแนะนำที่ถูกต้อง เหมาะสม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- พักคนใจก่อนจะนำค่าปรกษา ดูว่าเขาคิดอะไร ทำอะไรเสี่ยงกับอาหารแบบนั้น แล้วค่อยๆพูด หากคนใจไม่เชื่อคำแนะนำ ก็ให้พูดให้เน้นย้ำข้อดี ข้อเสีย และอาจห่อปรกษาไป เพราะเราไม่สามารถช่วยคนใจได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาล์ม

(..... นางสาวปาล์ม วรรณโรจนกุล.....)

วันที่..... 30 เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รสिता..... จัตุรารักษ์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ภาวศึกษาทางด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 30 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวจิตติภา จัปลา , พพ สัมพงษ์ ชัยโรจน์พงศ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับ การให้โภชนาการบำบัดแก่ผู้ป่วยโรคไต ซึ่งกำลังทำงานวิจัยว่าสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของไตได้หรือไม่ (ค่า eGFR)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ทำไปศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมถึงความรู้เกี่ยวกับโภชนาการวิจัยอีก ซึ่งเกี่ยวข้องโดยอาจมีงานที่จริง support มากเพิ่มพูน ทำเป็นงานวิจัยที่มีประโยชน์ในการทำงานให้สายวิชาชีพนักกำหนดอาหารเป็นอย่างมาก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... รสिता.....

(..... รสिता..... จัตุรารักษ์.....)

วันที่..... 30..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....¹ชื่อเล่น.....².....ชั้นปี.....⁴

คณะ สาขาวิศวกรรม สำนักบริหารการปกครองส่วนท้องถิ่น

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

๒. หัวข้อ.....การศึกษารัฐธรรมนูญ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๓๐ พ.ค. ๖๔..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สังกัดหน่วยงาน..... กองการช่าง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตา คำป่า, นายแพทย์สุวิทย์ พงษ์ วัฒนาหมั่น

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้ศึกษาการให้คำแนะนำกลุ่มแก๊สไม่ไวไฟต่อ ถ้าพบการใช้ของบ่มัก

- ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับงานช่างกับครูพี่เลี้ยงพี่ศรีใจ ได้พาไปฝึกงานกับช่าง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณคาร์บอนในดินกับปริมาณน้ำฝน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริวิทย์

(.....^๑ นาย.....^๒ พลเรือน.....)

วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2564

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวศุภาวิษฐ์ อังพันธ์... ชั้นปี... 4

คณะ... คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาและการกำหนดอาชีวศึกษา

หน่วยงาน/สถาบัน... ศูนย์ส่งเสริมอาชีวศึกษา

๑. รายชื่อวิชา... วิชาสหกิจศึกษา

๒. หัวข้อ... การจัดทำสื่อโชนาการ (นมสด+ปลา) และการในดำปรัการทางโชนาการ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 30 พ.ค. 2567... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สสม, นนทบุรี

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกมลรัตน์ สุขแก้ว

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- การวางแผนภาพและเนื้อหาที่จะนำมาผลิตสื่อเป็นขั้นตอนแรกของการจัดทำสื่อโชนาการ ควรจัดทำในขั้นแรกภาพและตัวหนังสือชัดเจน เลือกใช้สีได้สวยงาม ประภาพ สด คู่สีกลมกลืนกัน (ได้ระดับความคมชัด) และดูสวยงาม (เส้นรับการนำเนื้อหาชัดเจน)

- การในดำปรัการทางโชนาการ ในการฝึกงานครั้งนี้ได้จำลองการในดำปรัการทางโชนาการแก่ผู้ปกครองจากองค์กรที่สนใจด้านโชนาการ ก่อนเริ่มในดำปรัการจะทราบบทสรุปย่อตัวได้แก่ นำหน้ากลุ่มแล้ว อายุ และเพศ ของน้อง ระหว่างพูดจะเป็นการซักถามข้อมูลจากผู้ปกครองเพื่อรวบรวมข้อมูลเพื่อหาสาเหตุของปัญหา และเมื่อให้คำแนะนำควรใช้คำพูดเชิงบวก และให้กำลังใจผู้ปกครองซักถาม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- เมื่อได้หัวข้อที่จะนำมาทำสื่อ จะหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือหลาย ๆ แหล่ง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด และเลือกใช้ข้อมูลที่ทันสมัยตรงกับปัจจุบัน

- หากจะนำเสนอเพื่อใช้กับกลุ่มเป้าหมายกลุ่มไหน จะศึกษาสื่อที่ดูนำมาใช้กับกลุ่มเป้าหมายมาก่อน และวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็ง เพื่อนำมาพัฒนาสื่อที่ดีกว่าเดิมทำในขั้นนั้น

- ในการเสนอข้อมูลด้านความรู้ประกอบอาหาร จะถามปริมาณให้ชัดเจน คือ การถามด้วยน้อยมาก กลาง เช่น 200 มล. 1 ถ้วย หรือ 5 ช้อนโต๊ะ 1 ถ้วย 1 งาน เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เจาะจง และนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาด้านโชนาการได้ถูกต้อง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ศุภาวิษฐ์

(...นางสาวศุภาวิษฐ์ อังพันธ์...)

วันที่... 30... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาว ไหมพื้ตา ธรรมสวัสดิ์กุล.....ชั้นปี..... 4.....

คณะ...มหาวิทยาลัย.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....รฟว.ฉก.แม่เหล็กบวฉบ.....

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโครงการฯ...รหัสวิชา...374.34.23.....
 ๒. หัวข้อ...การวัดค่าโพลีเมอร์กับเส้นหมึกดัดแปลงสำหรับทางรถไฟ...ชื่อ...เดชากร เถลิง...ถิ่น...ผู้ปกครอง
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ...30...พฤษภาคม...พ.ศ...2563...สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...โรงเรียนโพธิ์พิกุล...เขตเมือง...นนทบุรี
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร...กลุ่มงานศูนย์สุขภาพครอบครัวเขตเมือง...สถาบันพัฒนาสุขภาพ...เขตเมือง...นนทบุรี
 ...หน่วยงาน/กลุ่มงาน...ผู้ฝึก...สถาบันพัฒนาสุขภาพ...เขตเมือง...นนทบุรี

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เริ่มรับรู้เกี่ยวกับหมอคัดแปลงสารนี้กับเด็กวัยแรกเกิดจนถึง...
...ว่าสารอาหารหลักใดบ้างที่แตกต่างกัน...และสูตรใดควรเสริมให้แก่เด็กที่มีภาวะโภชนาการ
...เป็นอย่างไร...เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำแก่มารดาที่เลี้ยงดูในวัยนี้ให้เหมาะสม...จึงไม่
...สามารถให้คำตอบได้...หรือใช้เสริมให้แก่บางคนที่มีความบกพร่องทางโภชนาการหรือต้อง
...การเสริมอาหารเพิ่มจนนำไปสู่การเจ็บป่วยจนหมดสิ้น...และได้เริ่มรับรู้เกี่ยวกับสารที่ coenzyme Q10
...ว่าสารที่พบในอาหารอย่างใด...สารที่พบในอาหาร...และสารที่ให้คำแนะนำทางโภชนาการ
...อย่างใด...เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ...ตามมาในหน้าถัดไป...เรื่องมาอีกที...ทุกโภชนา -
...การ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

[illegible]

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง ให้มากขึ้น เพื่อให้ประชาชนและนักวิชาการ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นายณภัฏา.....

(.....ใบสมัคร.....)

วันที่.....๓๑.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. ๒๕๖๗.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล วิชา ชั้นปี 4

คณะ วิทยาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชการชุมชน

๒. หัวข้อ.....การปลูกพืช.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 30 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถานีพัฒนาเสนาธิการฯ 1701 ปัตตานี

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวปศุรา โชตนัมพัญศิริ, นางสาวกัญญา นันทามงคลชัย, นางสาวนันทิยา เกตุทวย, นางสาวกมลภรณ์ สุภาอ่วม
นางศุภมาส ไกรฤทธาร, นางสาวจิตกมล จำปา, นางณิชนันท์ ไนโรจธารณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน :

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นับจากกรณีที่มีการบรรยายที่ผ่านมา และสิ่งที่ได้มีการถามคำถามมาบ้าง ทำให้ได้ทราบว่า
ได้รู้คำตอบว่าทำไมจึงมีการเตรียมตัวตามพร้อมด้าน ความรู้ ทั้งยังไม่ขาดพอ ทั้งด้านความรู้ 1. ความ
และ การยอมรับทางกฎหมาย ทั้งยังไม่สามารถหาข้อได้ ทำอย่างไรจึงมีการเตรียมตัวที่มากขึ้น นอกจากนั้นได้รับ
รับทราบมา ว่ามีการได้ ผิดพลาดกับตัวตนไว้ สิ่งที่ได้สอบถาม สักการะได้ และอีกหลายๆอย่าง ซึ่ง
เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ได้ข้อได้ความ ที่นักในสื่อเหล่านี้ได้ สิ่งที่เป็นตัวชี้แจงการเตรียมตัวตามพร้อมด้าน
การผจญ สองคน เป็นฝ่ายมาก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 โฉมหน้าดอกไม้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ภัทราพร สมใจ

(.....)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ..... จังหวัด..... ภูเก็ต.....

คณะ..... คณะศึกษาศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... Internship in community nutrition การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... การปฐมพยาบาลเบื้องต้น.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 20 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

ดร.นายแพทย์ธีรรัตน์ บุญตาหิรัญ, นางสาวเกศณา ไชยรัตน์, นางจันทร์ดา นันทวงค์, นางสาวดวงจันทร์ เกตุทอง, นางสาวกุลลลิตา สุขแสง, นางสาวศุภศิลา ไชยทอง, นางสาวจิตตา จำปา, นางอริษาพันธ์ ไชยรัตน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของสถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง
- ได้รับรู้ข้อมูลเบื้องต้นของโภชนาการในแม่และเด็ก ว่าจะต้องเตรียมตัวและดูแลตั้งแต่เป็นหญิงตั้งครรภ์ โดยจะดำเนินการตามกลุ่มแม่และเด็ก และพัฒนาสุขภาพภาคีเครือข่าย
- ได้รู้จักโคธงกร 1000 อัน plus 2500 อันแรกของชีวิต (0-6 ปี)
- รู้จักเกี่ยวกับการให้โภชนาการในวัยเด็ก (LM) เป็นเช็กเสริมเฉพาะทางเห็นเปลี่ยนแปลง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- จะกลับไปทบทวนความรู้ด้านโภชนาการในแต่ละช่วงอายุ
- ทบทวนและจำค่าเฉลี่ยของ GDM, ภาวะขาดสาร.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....

- เติบโตทางวิชาการในห้องเรียน.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ..... จังหวัด..... ภูเก็ต.....

(..... นางสาวกุลพรรณ..... จังหวัด..... ภูเก็ต.....)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... น.ส. ศุภมาสรณ์ ปานมงคล... ชั้นปี... 4

คณะ... สาขาสังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in Community Nutrition)

๒. หัวข้อ... ประชาชน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 20 พ.ค. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... ห้องประชุมโพลิน ชั้น 3 สถาบันสุขภาพแห่งชาติ

๔. ผู้สอน/วิทยากร... เวทีเมือง

นางจันทร์ นันทวงค์ชัย, นางดวงนัย เกตุทอง, นางสมนทา หิรัญ, นางนิชชนก ไพโรจน์,
นางสาวศุภากร จำปา, นางสาวกมลรัตน์ สุขสว่าง, นายแพทย์ธีรรัตน์ บุญตา และ นางสาวนภาพร ไชยรักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

1. ได้ทราบถึงกิจกรรมและสถานที่ที่ควรระวัง... ในวันนี้ได้ลงพื้นที่ลงพื้นที่จริงในแต่ละกลุ่มงาน
2. ได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของกรมอนามัย... สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ
3. ได้ทราบระเบียบและข้อปฏิบัติในการฝึกงาน
4. ได้ทราบความคิดเห็นจากผู้ที่ได้เรียนมา เพื่อนำไปใช้ในแต่ละกลุ่มงาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

1. จะกำหนดเรื่องไว้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแต่ละกลุ่มงาน
2. จะกำหนดเรื่องและลงมือปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแต่ละกลุ่มงาน
3. จะปฏิบัติตามระเบียบและข้อปฏิบัติที่ได้รับแจ้งมา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ

อยากให้มีการประชาสัมพันธ์ในวงกว้างขึ้น... ชั้น 2

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นางสาวศุภมาสรณ์ ปานมงคล

(... นางสาวศุภมาสรณ์ ปานมงคล)

วันที่... 20... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล วิชา จิตวิทยา ปทุมธรรมา ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏ

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการ

๒. หัวข้อ โภชนาการเด็ก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 20 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน นวดประคบสมุนไพร ชั้น 3

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกมลทิพย์ นิลรัตน์ บุดดาภิรมย์ ๑) นางสาวเกศรา ไชยคำตัน ๒) พญ. จิรา นันทวงค์

๓) พญ. อรุณรัตน์ นิลรัตน์ ๔) พญ. อรุณรัตน์ นิลรัตน์ ๕) พญ. อรุณรัตน์ นิลรัตน์

๖) พญ. อรุณรัตน์ นิลรัตน์ ๗) พญ. อรุณรัตน์ นิลรัตน์ ๘) พญ. อรุณรัตน์ นิลรัตน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

แนวทางการปฏิบัติงานในกลุ่มงาน ทั้ง ๔ กลุ่มงาน ได้แก่ กลุ่มงาน นวดประคบสมุนไพร กลุ่มงาน นวดประคบสมุนไพร กลุ่มงาน นวดประคบสมุนไพร กลุ่มงาน นวดประคบสมุนไพร
 ประสานงานในสถานศึกษา เด็ก กลางคืน ซึ่งในเด็กจะพบทั้งภาวะทุพโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน
 ส่วนในกลุ่มเด็กตัวเล็ก จะพบภาวะเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งในขณะตั้งครรภ์จะพบภาวะแทรกซ้อน
 หลังคลอด และสาเหตุการเกิดต่างกัน ด้วยทั้งการกินนมแม่ และ น้ำตาลในนมแม่ ซึ่งการกินนมแม่จะช่วย
 กับทารกตัวเล็ก เพื่อให้เด็กมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และเด็กที่มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจะช่วย
 สืบค้นข้อมูล เป็นการเสริมสร้างทักษะ ที่ต้องใช้ในการปรับแก้ปัญหานวดประคบสมุนไพร และกลุ่มงานที่อื่น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ศึกษารายละเอียดโภชนาการในเด็ก และ นวดประคบสมุนไพร คำแนะนำ นวดประคบสมุนไพร
 เพื่อให้นำมาใช้ในการให้คำแนะนำ และการสอนในกลุ่มงานต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จิตวิทยา
(จิตวิทยา ปทุมธรรมา)
 วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุลภานต์ สุพรรณพรวด.....ชั้นปี 4

คณะ.....สภามหาวิทยาลัย.....

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

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

๒. หัวข้อ.....การปรับปรุงที่เทศ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....20 พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....ห้องประชุมโพสน์ ชั้น 3.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

.....นายแพทย์ศิริรักษ์ บุญตาหะห์ , นายสมเกียรติ ไร่อำพันธ์ , นางจันทร์ทิรา หันทองคลชัย , นางฉงนชัย เกตุทอง
.....นางสมกานดาทิพย์ เนตนาหะห์ , นางฉวีพรทิพย์ , นางสาวฉวีดาภา จันทา และ นางสาวณกุลภานต์
.....ผู้ดูแล.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

.....ได้เรียนรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองแต่ละกลุ่มงาน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเริ่มฝึกปฏิบัติงานจริง
.....ได้ทราบถึงปัญหาและสถานการณ์ภาวะทุพโภชนาการ ทั้งในชุมชนวัยเด็ก แม่ สตรีตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และได้ทราบ
.....ถึงวิธีการในการแก้ไขปัญหานี้ว่าวิธีแรกเริ่มเกี่ยวกับปัญญาต่างๆ หลังจากนี้ยังได้รับความรู้เกี่ยวกับ การดูแลเด็กเล็ก
.....การดูแลในสตรีตั้งครรภ์ ได้ทราบการดูแลด้านโภชนาการในเด็กตัวจริง.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

.....จะหาความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้จริงในอนาคต และหาหาปรับใช้กับการฝึกงาน.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

.....- อบรมในประเด็นทางโภชนาการในวัยผู้ใหญ่
.....- อบรมในประเด็นทางโภชนาการที่เบื้องต้นด้วย.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....นางสาวณกุลภานต์ สุพรรณพรวด.....

(.....นางสาวณกุลภานต์ สุพรรณพรวด.....)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. รัชชา กิจแสนมาก..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์ โภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... รับฟังบรรยายการปฏิบัติงาน.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 20 พ.ค. ๖7..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับทอง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

1. นางสาวเกศรา โชคนำรับสิริ..... 4. นางสาวกุลธรณ์ สุขแจ่ม..... 7. นางวิชนนัท โพธิ์จิราธร.....

2. นางจันทร์มา นันทมงคลชัย..... 5. นางศุภศิลา ไททอง.....

3. นางดวงนัย เกตุทอง..... 6. นางจิตาภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้รู้ถึงระบบและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการปฏิบัติงาน เช่น เวลาในการลงชื่อเข้า-ออก, การส่งเอกสาร Reflection sheet และได้ทราบข้อควรระวังที่จะช่วยให้ความรู้กับเราในแต่ละกลุ่มงาน รวมถึงได้ทราบถึงรายละเอียดของแต่ละกลุ่มงาน อาทิ เป้าหมาย, กลุ่มเป้าหมาย, ลักษณะการทำงาน, ภาระที่จำเป็นสำหรับ การปฏิบัติงานในกลุ่มงานนั้น, รวมถึงองค์ความรู้อื่น ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติงานเพื่อทราบ ได้ช่วยอธิบายภาพรวมให้เห็นภาพได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เกี่ยวกับการทำงานและความสำคัญของแต่ละกลุ่มงาน อีกทั้งยังทราบทบทวนความรู้พื้นฐาน เพื่อให้เราทราบว่าควรไปอ่านทบทวนความรู้ข้อไหนเพิ่มเติมในเรื่องใด.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

อ่านบททบทวนเรื่อง เรื่อง บทบาทของค่าต่าง ๆ ในเลือด อ่านรับใช้ในการอ่านค่าทางชีวเคมี, ทบทวนเรื่อง การเก็บ PES Statement, ศึกษาเพิ่มเติมเรื่อง Clinical sign ของผู้ป่วยโรคอ้วน, ทบทวนบทเรียนเกี่ยวกับ โภชนาการสำหรับแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นและแม่ตั้งครรภ์, เนื่องจากเป็น 2 ช่วงที่มีความสำคัญ และ สัมภาษณ์แต่ละตัว, ที่ค่อนข้างซับซ้อน.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับทอง

อยากให้มีการเติมกระดานทัชชิ่งในห้องหัดชั้น 2.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รัชชา กิจแสนมาก.....

(.....นางสาวรัชชา กิจแสนมาก.....)

วันที่..... 20..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุญยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ...สาธิตศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงาน ด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ...การปฐมนิเทศ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 20 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันสุขภาพแห่งชาติ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นายแพทย์ณัฐนันท์ บุญยะชาติ, นางสาวเกศรา โชติชัยศิริ, นางสาวจันทร์ นันทวงค์, นางสาวอรุณ, เกตุทอง,
นางสมรดาทิพย์ เกตุทอง, นางสาวณัฐนันท์ ไพรวัลย์, นางสาวลลิตา ลาปลา และนางสาวกุลธิดา สุขแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการปฐมนิเทศวันนี้ มีตั้งแต่ที่มาของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ เขตจตุจักร ชื่อของเหล่าอาจารย์
และสิ่งที่คอยดูแลการฝึกในแต่ละกลุ่มงาน ตำแหน่งของที่ฝึกในแต่ละกลุ่มงาน ระบบการปฏิบัติเมื่อฝึก
ที่นี่ เบื้องต้น เช่น ระบบเวลาในการส่งงานในวันพุธ-วันศุกร์-วันเสาร์-วันอาทิตย์ และสิ่งสำคัญที่สุดที่ผมได้เรียนรู้ในวันนี้ คือ
ระบบการทำงาน รายละเอียดของแต่ละกลุ่มงาน ว่ามีหน้าที่อะไรบ้าง วัตถุประสงค์ของกลุ่มงาน ในวันที่
เราต้องไปฝึกในแต่ละกลุ่มงานนั้นๆ ต้องไปเจอกับอะไรบ้าง ได้รู้ถึงกลุ่มเป้าหมายที่จะเจอในแต่ละกลุ่มงาน
นอกจากนี้ อาจารย์บางท่านยังตอบคำถามที่สงสัยว่าทำไมเราต้องไปฝึกที่นี่ ช่วยให้เราทุกคนได้รู้ถึง
บทบาทหน้าที่ของสถาบันสุขภาพแห่งชาติว่าทำไมเราต้องมาฝึกที่นี่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

จะนำไปเตรียมความพร้อมให้เรียบร้อย โดยเริ่มจากบทเรียนความรู้โภชนาการในบทเรียนต่างๆ ที่ผมเคย
เรียนผ่านๆ มา เพื่อที่จะไปฝึกงานหรือตอนปฏิบัติงานจริง สามารถตอบคำถามที่มาจากผู้ให้บริการ
โภชนาการได้ และให้คำแนะนำ ที่นำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานจริงที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ ทำให้ผู้
มาใช้บริการมีสุขภาพร่างกายที่ดี สิ่งที่เป็นโรคที่บ่อยๆ และการได้รู้กลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มงาน ช่วย
ให้ได้คิดวิธีรับมือว่า ควรทำอะไรบ้าง ต้องใช้วิธีการอะไรให้สื่อแบบไหน จึงจะทำให้คนรับฟังสิ่งที่เรา
จะบอกให้ อย่างสุดท้ายผมจะเอาสิ่งที่ผมได้รับจากการบรรยายมาตอบตัวเอง ถึงความสำคัญของการโภชนาการ
ชุมชน เพื่อตอนปฏิบัติงานจริงจะได้รู้ทันทันใจทันที ให้งานออกมาดีที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

ส่วนตัวผมรู้สึกว่า การบรรยายปฐมนิเทศครั้งนี้ ไม่รู้เสียเวลามากเท่าไร อาจารย์ทุกท่านที่บรรยายได้
ละเอียดดีมาก ข้อเสนอแนะอย่างเดียวที่ผมคิดคือ เวลาที่ใช้ในการบรรยาย บางครั้งก็ควรบรรยายให้
กระชับกว่านี้ เพื่อให้ไปบอกคนกลางหรือข้ออื่น แต่โดยรวมถือว่า เป็นการปฐมนิเทศที่ดีครับ

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ณัฐนันท์ บุญยะชาติ.....

(นายณัฐนันท์ บุญยะชาติ.....)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปริญดา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... สาขาวิชา..... สาขาวิชาโขนนาการและ การกำนนดองนาร.....
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.....
 ๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน ด้าน โขนนาการ.....
 ๒. หัวข้อ..... ประเด็นการบรรยายงาน โขนนาการ.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 20 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพรเขตเมือง.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร..... อาจารย์พิเศษ.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
 ได้เรียนรู้ขอบเขตงานในแต่ละฝ่ายของสถาบันพัฒนาสุขภาพรเขตเมือง ได้รู้จักสถานที่ เป้าหมาย วิสัยทัศน์ พันธกิจ โดยทราบถึง แนวคิดองค์การความต้องการพัฒนาชุมชน. จากงานให้เข้าไปใน กิจทางโนน และ เรียนรู้การทำงานในระบบราชการเบื้องต้น ว่ามีขั้นตอนอย่างไร รวมถึงทราบถึงบทบาทหน้าที่ของการฝึกงาน ในแต่ละฝ่าย และ การสร้างทัศนคติที่ดีในการทำงาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน.....
 นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ที่เจอ case ลักษณะเดียวกัน สามารถประยุกต์ใช้ระบียบขั้นตอนการทำงาน มาใช้เพื่อ มาทำงาน ในระบบราชการ รวมถึงได้ ฝึกการทำงานที่เป็นแบบแผน และ คอยพัฒนาทักษะ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เสมอ คอยเสริม สร้างทัศนคติที่ดี ในการทำงานให้ตนเอง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพรเขตเมือง.....
 ในห้องน้ำ งบจากให้ มีเพิ่ม กระดาษชำระ และ น้ำยาเช็ดโอสบด้วย เพื่อความสะดวก ลดความเสี่ยงการเกิดเชื้อ ควรเพิ่มการส่งพื้นที่ และ ควรปรับปรุงลักษณะ การส่งประกอบของอาหาร ของร้านสาโองรอน เนื่องจาก เป็น แหล่งในการ บำรุง โภคของคณในชุมชน

๘. สรุปผลโดย.....
 ลงชื่อ..... ปริญดา รุ่งสว่าง.....
 (..... ปริญดา รุ่งสว่าง.....)
 วันที่..... 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาสังคมศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การประเมินโรค.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 20 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ชีววิถีชุมชนไผ่เงิน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

1. ดร.นายแพทย์จิรทัศน์ บรมพานนท์	4. นางฉวีพรทิพย์ เกตุทอง	7. น.ส. จักรกานา จำปา
2. น.ส. เกศรา รัตนชัยสิทธิ์	5. น.ส. กุลกมล สุขแจ่ม	8. นางณิชนันท์ ไพโรจน์
3. นางจันทร์ภา นันทวงศ์ชัย	6. นางสาวศุภิสรา ไชยถาวร	

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

การพัฒนาศักยภาพคนมาตลอดช่วงชีวิต จะต้องดูแลทั้งตนเองทั้งครอบครัว เด็กแรกเกิด ปลูกฝัง รับประทานอาหาร รับประทาน ผักผลไม้ ผักสดจนผู้สูงอายุ ในแต่ละช่วงวัยจะต้องได้รับการดูแลในคำปรึกษาที่แตกต่างกัน ในปัจจุบันนี้ การส่งเสริมการเกิดและเติบโตของทารกแรกเกิด เนื่องจากสื่อทางการเกิดน้อยลง และจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยจะใช้ "สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก" ในการดูแล เพื่อความสะดวกพร้อมกันทั้งครอบครัว และดูแลพัฒนาการ การเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งเป็นผลให้เกิด smart people smart family และส่วนนี้ส่วนนี้จะได้มีการดูแล ในแต่ละช่วงไตรมาสของครรภ์ที่ต่างกัน โดยหลักการ health literacy และเชื่อมโยงกับเบาะนอนคนทั้งครรภ์ และในเด็กแรกเกิดจนถึง 6 เดือน ควรได้รับนมแม่เพียงพอแล้วด้วย หลังจากนั้นค่อยๆ ปรับอาหารและเสริมโภชนาการให้เหมาะสม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- การทบทวนความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานในส่วนต่างๆ ในครอบครัวและลูกน้อง
- ฝึกการสื่อสาร พูดคุยกับคนไข้ ในคนไข้ที่เรานักเรียน และเน้นความสำคัญขอ โภชนาการ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- การเลือกใช้สื่อการสอนให้น่าสนใจ สอดคล้องกับวัย หรือความสามารถในการรับรู้ของผู้ป่วย
- การเลือกใช้โปรแกรมที่เหมาะสมต่อการทำครัวสร้างโภชนาการเพื่อสุขภาพ
- การมองปัญหา และวางแผนการทำงานในครอบครัวทุกคน
- มองข้อดี และมองค่าสิ่งต่างๆ ในมากขึ้น เก็บเกี่ยวประสบการณ์ให้มากที่สุด ไม่ส่งใจไปหมด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- อาจทำให้การบรรยายบางหัวข้อมีการใส่รายละเอียดมากขึ้นที่ควรเพิ่มอีก
- อาจกรบกรนให้พี่ๆ ช่วงแนะนำ แนวทางปฏิบัติ (guideline) ที่เกี่ยวข้องใน diagnosis คนไข้เพิ่มเติมอีก

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาลิกา วงศ์เจริญยศ.....
 (นางสาวปาลิกา วงศ์เจริญยศ.....)
 วันที่..... 20 เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล รสิดา อัครวิทย์ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านวิชาการศึกษา

๒. หัวข้อ ปฏิบัติงาน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 20 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถานศึกษาพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นายแพทย์วิจิตรศักดิ์ บุญตาหนะ, พ.ส. เกษรา รัตนนัยศิริ, นางจันทิภา หันหมัดน้อย
นางดวงนัย เกตุทอง, นางสมิทาทิพย์ เนตาอรรค์, นางวิษณุชนันท์ โพธิ์อักษร,
นางสาวจิตาภา จักรปา, นางสาวกุลฉัตร สุขแจ้ง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เรียนรู้ความรู้อย่างดีที่ได้อบรมใช้ให้การทำงานตลอด 1 เดือนนี้
ซึ่งความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับให้รู้เห็น สิ่งที่ได้ทราบอยู่แล้ว เห็น
การทำงานที่ได้อบรมไปใช้จริง และเรื่องที่ยังไม่เคยทราบมาก่อน หรือ
อาจเคยทราบแต่หลงลืมไป อีกทั้งได้ทราบขอบเขตงานด้านสุขภาพ
ของกลุ่มที่จะได้เข้าไปฝึก ได้ทำความเข้าใจกับสิ่งที่มาดูแล รู้จักสภาพที่ภายใน
องค์กร ซึ่งรู้สึกว่าเป็นบรรยากาศที่อบอุ่นมาก ๆ ที่ผู้พี่และพี่พี่พี่
อย่างดีมาก ๆ ครับ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
จะทำความเข้าใจและทบทวนให้ดีขึ้น ไปใช้ให้การทำงานให้
ได้ประโยชน์ไป และคาดหวังประสบการณ์ที่จะได้ต่อไปอีก 1 เดือนที่จะ
ที่จะไปเรียนรู้มากขึ้น ให้การสื่อสารทักษะ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ
ให้วิชาชีพ ทางสายงานการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะนำไปใช้ให้การทำงาน
ให้ให้สูงขึ้น ไปฝึกงานให้ดีขึ้น และประกอบอาชีพในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
ให้รู้เห็นคือหวังประทับใจในความทุ่มเทและเป็นที่ของของ พี่ๆ ทุกคน
ที่จะนำเราเข้ามาแล้วส่งต่อให้เราได้ จะเขียนให้แบบฟอร์มของ
องค์กรไปนะ ครับ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ รสิดา

(รสิดา อัครวิทย์)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ²ศิริวิธ ²วลวิภานนท์..... ชั้นปี 4

คณะ : สหเวชศาสตร์ (สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร)

หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโหราศาสตร์ชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... ประเด็นสำคัญ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 20 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ดินฉ่ำพัฒนาสหกรณ์เกษตรเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวเกศรา โสตนชัยสิทธิ์, นางวันทิดา นันทามงคลชัย, นางดวงกมล เกษปะขง,

นางนงนุชทิพย์ เวชานันท์, นางณิชนันท์ ไกรวิสารณ์, นางสาวจิรกร จันทะ,

นางสาวกมลรัตน์ สว่างรัมย์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้ความสำคัญของโรงภาพยนตร์และบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อส่วนงานต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

โรคหอบหืดในผู้ป่วยที่มีอาการปอดอักเสบเฉียบพลันและเด็กเล็ก ซึ่งโรคหอบหืดนั้นจะก่อให้เกิดภาวะที่ส่งผลกระทบต่อปอด

ให้เด็กและแม่หรือบุคคลใกล้ชิด โดยทางศูนย์พัฒนาส่งเสริมและเรียนรู้ได้จัดตั้งโครงการเพื่ออนุรักษ์สัตว์ป่าในพร

เสริมสร้างแห่งทะเลใต้มาถนอม อาทิ ไคร้ทรงกลมหัวสีจางๆ ๕,๕๐๐ วันแรกของชีวิต ช่ม่มเน้นการดูแลแม่และเด็กพันธุ์ด

4D Instruktion: Entwicklung & play Dental Diet was Disease sein

ความรู้ในกรอบแนวคิดการพัฒนาร่างทศวรรษสัมพันธ์ เขตต้นน้ำบนในโครงการฯ เป็นการวิจัยพัฒนารัฐวิสาหกิจเมือง

ได้ลงมือทำแล้วละนะ! ปกติเราทำงานด้านเกษตรอยู่แล้วเลยนะ! ก็ใช้ข้อมูลที่มีอยู่มาคิด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

หลังจากการประเมินผลของกิจกรรมงานยังไม่ผ่านในเรื่องความรู้ทักษะ จึงคิดทำเป็นเอกสารที่ีจะได้

บทบาทของหน่วยงานท้องถิ่นในการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน

ผู้ที่ไม่ใช่ชาวอเมริกันและชาวละตินอเมริกา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

หากเป็นไปได้ หรือในงบประมาณสิ้นปีนั้น ให้ท่านขอการจัดหาเครื่องฉาย projector จากฝ่ายคอมพิวเตอร์

ในหนังสือพิมพ์ที่ออกวันนั้นๆ ก็เขียนว่าเกิดไฟไหม้ที่โรงแรม N ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว

๘. สรุปผลโดย

ชื่อ..... นามสกุล.....

($\frac{1}{\text{พหุคูณ}}$, $\frac{1}{\text{ตัวประกอบ}}$)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวดุภาภรณ์ อ้วนพันธ์.....ชั้นปี.....4.....
คณะ.....สำนักวิชาสุขภาพ.....สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ.....การประเมินภาวะโภชนาการ.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....๒๐ พ.ค. พ.ศ. ๒๕๖๗.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ นื่องประชุมไพสัย.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

1. ดร. นพ. นิธิรัตน์ บุญตานนท์.....4. นางดวงนัย เกตุทอง.....7. น.ส. จิตภา จำปา.....
2. น.ส. เกศรา โชคคำชัยสิทธิ์.....5. น.ส. กุลธรรมา สุขแจ่ม.....8. นางณิชนันท์ ไพรวิจารณ์.....
3. นางจันทร์ภา นันทพวงดลชัย.....6. นางดุภาศิตา ไทยถาวร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
- กลุ่มงานแม่และเด็ก : เน้นให้กลุ่มแม่และเด็ก กลุ่มสุขภาพแม่และเด็ก การพัฒนาศักยภาพคนตลอดห่วงโซ่ชีวิต โครงการนมดีจริงวัย 2500 วันแรกของชีวิต A2IM การทำงานของกลุ่มงาน 6 ข้อ
- คลินิก ANC : แบ่งเป็นคลินิกย่อยตั้งแต่การดูแลก่อนตั้งครรภ์จนถึงคลอด เน้นหลัก Health Literacy
- คลินิก LM : 6 เสาหลัก ด้านโภชนาการดูแลโดยใช้หลักการ Nutrition Care Process (NPC)
- คลินิกสุขภาพเด็กดี : เน้นการอ่านประวัติ พัฒนาการตามวัยของเด็ก งานทันตกรรม การคัดัดชั้น อาหารตามวัย
- การควบคุมคุณภาพอาหารเด็ก : ติดตามสถานการณ์ทางโภชนาการในเด็กไทย การบริหารอาหาร (เน้น food safety)
- ครัวปลอดภัย : ความสำคัญ การออกแบบ (ใช้ ELT) วัตถุประสงค์ ประเด็นการจัดทำ สื่อสุขภาพ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
- แต่ละกลุ่มย่อยจะมีเป้าหมายหลักเดียวกันคือเพื่อให้ประชาชนสุขภาพดี แต่เป้าหมายย่อยจะแตกต่างกันตามกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นในการปฏิบัติงานในแต่ละหน่วยย่อย นี้จึงจะเข้าใจสถานการณ์การทำงานและกลยุทธ์ในการให้คำปรึกษากลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาและข้อควรพิจารณาหน้าที่ต่างกัน เพื่อมาประกอบการตัดสินใจได้จากการฝึกงานนี้
- มีการแนะนำแนวทางการทำงานในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

- ควรมีหน่วยงานสนับสนุนมากขึ้น.....
.....
.....
.....
.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ดุภาภรณ์.....
(.....นางสาวดุภาภรณ์ อ้วนพันธ์.....)
วันที่.....๒๐.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. ๒๕๖๗.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวไฉยม์ตา ธรรมสารสกุล ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ ปรัชญาแห่งการฝึกงาน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพกรุงเทพเฟื่อง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

1) นางจันทิมา พันทองน้อย 2) นางดวงนทน์ เกตุทอง

3) นางมณฑาทิพย์ เนตานุรักษ์ 4) นางสินันท์ ไพรแก้วรัตน์

5) นางสาวจิตตา จิรวา 6) นางสาวกุลกรณ สุนแจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

..... ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การปฏิบัติตน แล้วยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มงาน และได้เรียนรู้ว่า

..... การเตรียมความพร้อมก่อน เริ่มฝึกงานจริง เช่น การเตรียมหนังสือแจ้งหน้าในการทำการ

..... conduct like เช่น ในกลุ่มงาน WEL CHILD ได้มีการสอนเกี่ยวกับช่วงเวลาในการหัดนม

..... แม่ หรือการเปลี่ยนมาเริ่มป้อนอาหารตามวัย รวมถึงการเสริมวิตามิน ชาติเหล็ก และ

..... ไอโอดีน หรือในกลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต ได้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับ PES statement

..... รวมถึง SMART GOAL เป็นต้น และได้ทราบถึงปัญหาอุปสรรคในการให้บริการในช่วงรับตัว

..... และได้ทราบไปแก้ไข เช่น การทอผ้าส่วนตัว การล้างมือ การล้างจานด้วยน้ำร้อน 100 องศาเซลเซียส

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน สัปดาห์แรกของชีวิต เป็นต้น

..... ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในแต่ละวันให้มากขึ้น และเตรียมความพร้อมในการ

..... ทำงานจริง ไม่ว่าจะเป็นในครัวเรือน หรือ แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วย และ

..... ดำเนินหน้าในการใช้ชีวิตประจำวันสำหรับผู้ป่วยในแต่ละวัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

..... อบรมให้เต็มทั้งในหัวข้อ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ไฉยม์ตา

(..... ไฉยม์ตา ธรรมสารสกุล)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... อภิสุธา ปักทายนนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาสังคมศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... ปฐมนิเทศ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 20 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวเกศรา รัตนชัยศิริ , นางจันทร์ดา ชื่นมงคลชัย , นางดวงนิตย์ เกตุทอง,
นางสาวกุลอรณ์ สืบแจ่ม , นางศุภศิลา ไชยถาวร , นางสาวจิตาภา จำปา,
นางณิชนันท์ ไพโรจน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ว่ามีกระบวนการทำงานในกรณีดูแล
และนัดหมายให้ผู้ป่วยที่มาใช้บริการอย่างไรบ้าง โดยจะเน้นไปที่การส่งเสริมและป้องกัน ไม่ได้เน้น
การรักษาเหมือนโรงพยาบาลทั่วไป ซึ่งในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองนี้จะแบ่งเป็น
6 กลุ่มงาน ในการดูแลด้านสุขภาพและการโภชนาการกับผู้คนในช่วงวัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น
ด้านโภชนาการในเด็กทารก, เด็กปฐมวัย, โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ และโภชนาการในบุคคลทั่วไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในช่วงวัยต่าง ๆ เช่น เด็ก ผู้ใหญ่ หญิงตั้งครรภ์
ผู้สูงอายุต่าง ๆ อีกด้วย
- ทบทวนความรู้เรื่องปริมาณอาหาร 1 ส่วน ว่ามีปริมาณเท่าไร เพื่อสามารถเร็วในการ
นำความรู้ไปใช้ในช่วงการฝึกงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- เพิ่มข้อมูลภายในห้องให้เพียงพอ

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อภิสุธา ปักทายนนท์.....

(..... น.ส. อภิสุธา ปักทายนนท์.....)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล. นางสาวอัทธยา น้อยอำไพ

ชั้นปีที่ 4

คณะ. ศึกษาศาสตร์ สาขา. โภชนาการ และ การทำนุอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา. การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ. ปรมาณเทศ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ. 20 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน. สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

๑) นางจันทรา นันทมงคลชัย

๔) นางณิชนันท์ ไพรวิจารณ์

๒) นางดวงนิตย์ เกตุทอง

๕) นางสาวจิตตา จ้างา

๓) นางพนทนาทิพย์ เนมานุรักษ์

๖) นางสาวกมลวรรณ สิงห์แจ่ม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับหน่วยงานใน ๖ กลุ่มงานที่จะได้สัมผัสสัปดาห์งานจริง เพื่อใน
เข้าใจลักษณะเบื้องต้นของงาน ทราบถึงโครงสร้างหน่วยงานสาธารณสุขที่สอดคล้องกับพันธกิจ
งานเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของคนไทย ทราบรู้ในทฤษฎี Media Literacy และ Health
Literacy ในกับผู้ใช้บริการ ทราบถึงการทำงานในเด็กแรกเกิดถึงเด็กก่อนประถม มีตัว
รื้อกิจกรรมประเภทที่จริงไม่เคยมารวม รวมถึงแนวทางปฏิบัติที่ต้องปฏิบัติต่อเด็กในแต่ละช่วงวัย
อย่างเหมาะสม และเรียนรู้การแก้ปัญหาย่างตรงเวลา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ได้ฝึกทักษะการตรงต่อเวลาในการแลคกานานนี้เมื่อเมื่อทำงาน และสิ่งควรระวัง
ก่อนลงมือปฏิบัติงานในการฝึกกับผู้มีบริการและสถานการจริง และจำข้อจำกัดด้าน
อาหารของแต่ละช่วงวัย รวมถึงการมีใบปลี่ยนการทำงานให้ไว้กับสถานการนี้เฉพาะ
หน้า

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ควรมีกิจกรรมในน้องนัก

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ. อัทธยา

(นางสาวอัทธยา น้อยอำไพ)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน.....ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.....

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

๒. หัวข้อ กลุ่มนิคมอุตสาหกรรม-สตรี ได้ประชุมกัน และตอบข้อ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 21 พ.ค. ๕7 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสจ. / กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร เด็ดปลารวมทั้ง

๔. ผู้สอน/วิทยากร และ ดร.อภิวรรณ
นางจันทิมา นันทวงค์ชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ไต้เต๋เอ๋นจู้ คู้ม็อง ต่าง ๓ และ มี การ ตักบาตร ทาน สรรค์ ให้ มี มา ต้ม ได้ กับ เหม่ ตา ยาร ลำ นวน ได้ กป จย ๖
เมื่อ ได้ รับ ม ตบ น ร้อม ลำ นวน การ ลว พันธ์ ชวน ชน สุนจ โย ชวน ได้ กป ใน ชน ท้า 23 พ.ค. 67 ซึ่ง ไต้ มี การ
ตักบา ตู ม็อง เฝ้า ๖-๖ และ สี่ เสริม พัด เม การ ได้ กป จย ๖ คู้ม็อง การ จัก นก ตา ยาร บล เม และ ไต้ ยว ต้ม ตา ย
มา ตร จัก นก ตา ยาร และ สมน บัน ทัก สจ ภาณ เฝ้า และ ได้ กป นอกจาก นี้ ไต้ ยว นจู้ คู้ม็อง ต่าง ๓ ท้า ๓ และ
สุนจ ได้ กป หรือ โรว เฝ้า นวน ทาส ท้า ยว พันธ์ ๖ สัก ตัก ท้า ๓ ตก ต่าง กัน และ ไต้ ยว นจู้ บย การ ทำ งาน ต่าง ๓
จน ภาค รจู้ กับ วัช การ จัก นก ตา ยาร บล ทาส ตาก นว จัก นก ท้า นิน ทสว คค ชย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

สิ่งที่ส่งต่อไปยังหน่วยงานอื่น ๆ จากการติดตามงานนี้ การติดตามทำโดย บุคลากรที่แตกต่างกันในแต่ละ
สถานที่ทำงาน เช่น การทำงานในสถานศึกษา การทำงานในภาคเอกชน มีการแตกต่างกัน
อย่างสิ้นเชิง ซึ่งจำเป็นต่อข้อมูลที่ส่งไปให้ในองค์กรต่าง ๆ สิ่งที่จะไปทำงาน นอกสถานที่ ก็จำเป็นต่อ
มีการพัฒนาการดำเนินงานในภาคการศึกษา ทั้งส่วนที่เป็นคนที่มีการศึกษานานๆ ไปต่างประเทศ (1000)
แล้ว สังเกตว่าการพัฒนาตัวเราในสิ่งนี้มาก เพื่อนำทักษะนี้ไปต่อยอดในการทำงาน หรือในการ
ทำรายงาน ต่างๆ ในอนาคต

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กิตติกร สว่าง

()

วันที่ 21 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ..... ตั้งเรียงระยับ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรีเมือง..... กลุ่มพัฒนา

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... สุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว.....

นางจันทร์ นันทมงคลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับระบบงานราชการว่ากระทรวงจะออกหน่วยงานจะต้องทำหนังสือติดต่อส่งให้ราชการตามขั้นตอนและ

ต้องแจ้งให้สถานที่นั้นทราบด้วยว่าเราจะไปทำอะไร วัตถุประสงค์อะไร ส่งหนังสือราชการแล้ว

- ทราบว่าเกี่ยวกับสถานที่ที่จะไปออกหน่วยว่าสถานที่นั้นขึ้นกับหน่วยงานสังกัดกกรม. (ศูนย์เด็กเล็ก)

มีการใช้สไลด์ 4D และ HL ในการบริหารจัดการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเด็กเล็ก

- ทราบเทคนิคการพูดเพื่อให้ผู้ฟังมีการพัฒนาแทนการตำหนิอย่างใด การพูดเชิงบวก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- เรียนรู้การเป็นนอกราชการ

- การพูดโน้มน้าวเชิงบวก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ..... ตั้งเรียงระยับ.....

(นางสาวกุลพรรณ ตั้งเรียงระยับ.....)

วันที่..... 21..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ศันสนีย์ นันทะ ปานมงคล

ชั้นปี 4

คณะ สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโหราศาสตร์

๒. หัวข้อ กลุ่มโหราศาสตร์และศาสตร์ เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 21 ม.ค. 67

สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน หอสมุดสาธารณะ มหาวิทยาลัย เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทร์รา นันทะมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้อ่านหนังสือที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ เด็กปฐมวัย ในพื้นที่รอบตัวแต่ยังมีข้อสงสัย ทางภาคกลางจนถึงสิงห์ 6 ปี ได้อ่านหนังสือที่ได้สนใจเรื่องโหราศาสตร์ที่ควรได้รับการดูแล เพื่อสังคมที่ได้เอื้อและพัฒนากิจการขององค์กรตั้งแต่อายุ 6 ปี พัฒนากิจการบนพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคมและจริยธรรม จนถึง 6 ปี
- ได้เรียนรู้ระบบการดำเนินงานของศูนย์เด็กเล็กในกรุงเทพมหานครว่าแต่ละที่ที่จัดการดูแลโดยหน่วยงานที่แตกต่างกัน ดังนั้นระบบการทำงาน การจัดการจึงแตกต่างกันไป
- ได้วางแผนกับเพื่อนในการจัดเมนูอาหาร 1 สัปดาห์ ให้กับศูนย์เด็กเล็กที่จะทำการลงพื้นที่ เพื่อเสนอแนะคือโดยมีครัวโอบใช้ความถี่โหราศาสตร์ขององค์กร 3-6 ปี ที่ได้เรียนรู้มา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทำการรวบรวมบทเรียนที่เกี่ยวกับโหราศาสตร์ของศูนย์เด็กเล็ก และ เด็กปฐมวัย
- ทำการเตรียมสื่อนำเสนอในนามของศูนย์เด็กเล็กปฐมวัย
- ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การใช้ภาษาที่เหมาะสม (เป็นทางการ) ในการติดต่อราชการ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นางสาวศันสนีย์ นันทะ ปานมงคล

(.....นางสาวศันสนีย์ นันทะ ปานมงคล.....)

วันที่ 21 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล จิรัฐติกุล ปิณัฐวรรณ ชั้นปี 4

คณะ เภสัชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานโรคเบาหวาน

๒. หัวข้อ ทฤษฎีทั่วไป (๑๗)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๑๑/๕/๖๗

สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมในสาขาวิชาชีพ

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นาง อัญชลี ภูมิพัฒน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การไปคัดกรองน้ำตาลด้วยวิธีเจาะเลือดไป ซึ่งโรคที่พบเป็นส่วนใหญ่ คือ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ซึ่งจะมีกระบวนการที่แตกต่างกัน หากไขมันผิดปกติ จะมีความดันโลหิตสูง จะเพิ่มขึ้น การบริโภคโซเดียม และอาหารไขมันสูง อีกตัวคำนวณ BMI เพื่อดูสมส่วน หากมีผลผิดปกติ ค่าคอเลสเตอรอล และ HbA1c สูงกว่าเกณฑ์ จะมีการแนะนำการทานยาลดไขมัน น้ำตาลสูง ควรระวัง ปริมาณที่รับประทาน และผลข้างเคียงสูง เช่น การทานยาลดไขมัน น้ำตาลสูง อาจมีผลข้างเคียง เช่น ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ และ LDL สูง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดอุดตัน ผลกระทบเชิงจิตสังคม ผลกระทบ และ ๕๐ ทดสอบที่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกศึกษาหาความรู้ในทางเภสัชกรรมและโรคเบาหวาน ในระดับสูง และรอดูวิธีอื่น ๆ และเทคนิคการดูแลสุขภาพที่ทันสมัย ในขณะกับที่ทำงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จิรัฐติกุล
(นาย จิรัฐติกุล ปิณัฐวรรณ)
วันที่ ๒๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาว นกุลกานต์.....สุพรรณพริต.....ชั้นปี..... 4

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานสหสาขาวิชาชีพ.....

๒. หัวข้อ.....งาน คัดกรองโรคทั่วไป.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....ภาควิชาพัฒนารูปแบบและหน่วยบริการ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางฉวีพร.....ไพโรจน์.....

.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้เรียนรู้วิธีการในการซักประวัติเบื้องต้น เช่น อาการสำคัญที่ทำให้มาโรงพยาบาลคืออะไร เป็นมาอย่างไรแล้ว เป็นต้น และได้เรียนรู้ระบบในการเก็บประวัติผู้ป่วย ภาควิชาพัฒนารูปแบบ ได้ทราบข้อมูลที่สำคัญในการคัดกรอง ได้แก่ เจ็บหน้าอก, หายใจ, น้ำหนัก, ส่วนสูง, BP, HR, อุณหภูมิ, ระดับน้ำตาล, และค่าอื่นๆ อีกมากมายที่ได้เรียนรู้วิธีการคัดกรองงานในกรณีฉุกเฉินในทันตกรรม ที่ผู้ปฏิบัติงานต้องไม่แพ้กันคือไปทันตกรรมและคัดกรองงานทันตกรรม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

จะฝึกการซักประวัติในเคสอย่างมากขึ้น เขียนงานสำคัญในบันทึก และฝึกการให้บริการผู้ป่วยได้มากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นกุลกานต์.....สุพรรณพริต.....

(.....นางสาว นกุลกานต์.....สุพรรณพริต.....)

วันที่..... 21.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

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

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

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพ วันที่ 1.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พ.ค. ๖3..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... บริการสุขภาพ (จากตมรจโรคทั่วไป).....

นางณิชนันท์ ไพโรจน์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการได้ลงปฏิบัติงานในส่วนของการนำข้อมูลที่ได้รับบริการเข้าสู่ระบบ ทำให้ทราบว่า เป็นหน้าที่ที่ที่มีความสำคัญหน้าที่หนึ่ง เนื่องจากเป็นผู้ที่ต้องทำหน้าที่คัดกรองว่าผู้รับบริการจะได้เข้าพบกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายใดต่อไป เช่น แพทย์อายุรกรรม, แพทย์ทางเลือก (แพทย์แผนไทย, หักฉีดยา, เทคนิค, หักกานาบำบัด) หรือเภสัชกร เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการตรวจรับเบื้องต้นแล้ว และจะมีการตรวจแลป ตำแหน่งที่ฝึกงานทำให้การตรวจเช็คค่าผลแลป ที่ออกมาครบตามรายการที่แพทย์สั่งหรือไม่ ก่อนจะส่งต่อไปยังฝ่ายการเงินต่อไป รวมถึงช่วยค้นหาที่ค้างข้อมูลบางที่ ผู้รับบริการต้องได้รับ ก่อนที่จะส่งไปยังเภสัชกรต่อไปอีกด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

เนื่องจากเป็นหน้าที่ที่ต้องใช้งานอุปกรณ์คอมพิวเตอร์และทำงานกับเอกสารพิมพ์ข้อมูลเป็นนัยๆ จึงควรฝึกการฝึกฝนความสามารถในการพิมพ์ให้รวดเร็วและแม่นยำ รวมถึงควรฝึกทักษะการให้เครื่องพิมพ์พร้อมด้วย จะหาประสบการณ์ที่ได้รับไปฝึกฝนทักษะการพิมพ์ให้มากขึ้น รวมถึงจะเพิ่มความรู้รอบคอบ และฝึกฝนการสังเกตให้มากขึ้น เนื่องจากเป็นหน้าที่ที่ต้องอยู่กับรายละเอียดของงาน หากเกิดความผิดพลาดจากความไม่รอบคอบเกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยได้ อีกทั้งการฝึกทักษะการสังเกตจะช่วยให้อาสาสมัครเห็นงานละเอียดมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ในการใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณิชนันท์ ไพโรจน์.....

(..... นางสาวณิชนันท์ ไพโรจน์.....)

วันที่ 21 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุญยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ งานคิด วิเคราะห์แบบ และ นวัตกรรมบริการสุขภาพ เด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 21 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางศุภติศา ไชยธาร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้ในวันนี้ จะเป็นการตรวจโภชนาการ พัฒนาการในเด็ก และการใช้วิธีคิดขั้นในเด็ก.....

โดยเด็กที่มาตรวจในวันนี้ เป็นเด็กอายุ 2 เดือน และ 4 ปี ผมได้เห็นการทำงานของทีมงานนี้ ตั้งแต่.....

การซักประวัติ รีดส่วนสูง การทดสอบพัฒนาการ 5 ด้าน ในเด็กอายุ 2 เดือน กับเด็กอายุ 4 ปี การสอบถาม.....

ผู้ปกครอง เกี่ยวกับอาหารที่เด็กรับประทาน พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของเด็ก เช่น อาหารที่ชอบทาน.....

เวลาในการนอนหลับนอน และอาจารย์ยังทบทวนเรื่องการไปกราฟในการประเมินภาวะโภชนาการ รวมถึง.....

วิธีการสอนผู้ปกครองในการใช้กราฟ โดยให้ใช้กราฟ เป็นกราฟการเจริญเติบโต นอกจากนี้ อาจารย์ยัง.....

ให้ตามรู้เกี่ยวกับปริมาณนมที่เหมาะสมกับเด็ก 9 เดือน, 2-3 เดือน การให้นมห่างจากการรับประทานอาหาร.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

จะนำไปใช้ปรึกษาให้คำแนะนำกับคนในครอบครัวที่เลี้ยงเด็กเล็ก เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพของเด็กที่.....

ตามมาในอนาคต การที่ผมทำแบบนี้ เป็นการฝึกฝนไปในตัว ก่อนที่จะได้ทำงานจริง และจะได้ฝึกหา.....

เพิ่มเติมในเรื่องของการให้นมในเด็ก จะได้อธิบายให้คำแนะนำกับแม่เด็กได้อย่างถูกต้อง เข้าใจ และ.....

พัฒนาการอ่านกราฟ การเจริญเติบโต เพื่อในการประเมินจะได้ ไม่เกิดข้อผิดพลาด อย่างประเมินผลออกมา.....

ผิด เพื่อให้คำแนะนำที่ไม่สอดคล้องกับความจริง นอกจากนี้จะพัฒนาการสื่อสารในเด็ก เนื่องจากเด็กที่อายุ.....

นี้พูดหลายๆ จะไม่ค่อยยอมฟังตามที่เราบอก จึงต้องใช้วิธีที่ทำให้เด็กรู้สึกสนุก และทำให้สามารถประเมิน.....

ในส่วนการพัฒนาในเด็กได้ สุดท้ายจะไปฝึกการสอบถามผู้อื่น เพื่อให้ได้ ข้อมูลทั้งหมดจากผู้ปกครองเด็ก.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

ในช่วงระหว่างฝึกกลางวัน หรือช่วงอื่น ถ้ามีเวลาว่างหลังจากจบภาระงาน ผมรู้สึกว่า ถึงจะทราบวิธีต่างๆ.....

ขนาดที่เด็กเกินไป และวิธีการแยกประเภททางขยะ ทำให้ต้องมาทำงานตรงตัวอยู่ทางนี้ ผมอยาก.....

จะให้ถึงขยะใหม่ขึ้น และได้บรรจุขยะแยกขึ้น ไม่ต้องเดินไปทิ้งขยะตรงทางนี้ ช่วยลดขยะปนกันได้.....

อีกด้วย.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ณัฐนันท์.....บุญยะชาติ.....

(นายณัฐนันท์ บุญยะชาติ.....)

วันที่ 21 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา อังสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... สาขาวิชา..... สาขาสังคมศาสตร์.....
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
 ๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน.....
 ๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนาสุขภาพเด็ก.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเด็ก.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นาง ศกศิตา ไทขลารัตน์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
 ได้รู้จากพี่เลี้ยงงานในคลินิกเด็ก ว่าสิ่งที่การประเมินการเจริญเติบโตได้จากกราฟ และแปลตาราง รวมถึงรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กว่าประเมินอย่างไร โดยสิ่งที่การประเมินเป็นไปตามอายุหรือเพื่อการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการของเด็กไม่ไปเป็นไปตามเกณฑ์ที่เหมาะสม อาจมาจากปัจจัยทางบริบทหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้เรียนรู้ถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพเด็ก ซึ่งมีความสำคัญการรับทราบอาการบางประเภทในระดับที่ก้าวหน้า

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
 เนื่องจากส่งผลอย่างมากต่อสมอง & การเจริญเติบโต เพื่อลดระยะเวลาต่อการเสริมเข้าไปอีก 1 ปี
 นำความรู้ที่ได้ไปแนะนำในฝึกปร่งที่มีสถานสอนเด็กช่วงพัฒนาที่อยู่ในวัยเด็กเล็ก เกี่ยวกับสาเหตุที่จำเป็นควรใส่ใจช่วงนั้น เด็กแล้วจะมีถึงประมาณที่แนะนำสมมติฐาน ในส่วนของเด็กเล็กมากที่กังวลกับน้ำหนักแต่ควรแนะนำระวังการรับช่วงน้ำหนัก และการฝึกไม่ให้นับตนเองเด็ก เพื่อถึงวัยที่เหมาะสม นอกจากที่ซึ่งมีการนำทักษะการพูดคุยกับเด็กและฝึกปร่ง มาใช้ให้น้ำหนักขึ้นก่อนปร่งการกินและพฤติกรรม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเด็ก.....
 - มีการจัดทำสื่อความรู้เพิ่มเติม ให้นำถึงจุดเกิดความต้องการมีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของเด็ก
 - มีการรณรงค์ถึงขณะแบบแปลนประเภทๆ ในอาคารแต่ละอย่าง หรือแผนของถึงขณะนี้น้ำหนักขึ้นให้รับทราบ เพื่อให้น้ำหนักต่อการแปลนและกำจัดป่วย

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา อังสว่าง.....
 (..... ปรีณดา อังสว่าง.....)
 วันที่..... 21 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลึก วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและ การงานอนามัย.....

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

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

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพเด็ก.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพฯ เขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางศุภิสรา ไทบุตร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- การคิดฝึกการแบ่งวันในมีเด็กแต่ละช่วงวัยต่างกัน เพื่อให้ได้เน้นพัฒนาการของเด็กคนอื่นในกลุ่มวัยเดียวกัน และเพื่อป้องกันการสูญเสียวัคซีน
- ในการพูดคุยกับผู้ปกครองของเด็กแต่ละครัวเรือน จะต้องมีการดูพัฒนาการของเด็กทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก ร่วมกับอารมณ์และสังคม การใช้ภาษา (ความเข้าใจและการสื่อสาร) การช่วยเหลือตนเอง และ ~~การ~~ สังคม มีการซักประวัติพฤติกรรมกรกิน การนอนของเด็ก
- ด้านพัฒนาการ หากไม่ผ่าน จะต้องมาสอบซ่อมใหม่ ภายใน 30 วัน (อาจนัด 3 สัปดาห์) ส่วนด้านน้ำหนักและรูปร่าง จะต้องปรับพฤติกรรมกรกิน และมาชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อประเมินใหม่อีก 3 เดือน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกทักษะการสื่อสาร ในการพูดคุยกับเด็ก เพื่อให้ได้กล่าวถึงสิ่งที่ทำตามสิ่งที่บอก / ตอบคำถามในการประเมินพัฒนาการของเด็ก รวมถึงการพูดคุยกับผู้ปกครอง ให้สามารถเข้าใจ กระหนัก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลลูก และการรับประทานอาหารของลูก
- การใช้สื่อหรืออุปกรณ์ ที่ทำให้การสื่อสารกับ เด็กและผู้ปกครองเป็นไปได้ง่ายขึ้น
- หลังจากได้คำปรึกษาควรสื่อสารกับผู้ปกครองได้พูดทวนซ้ำการปรับพฤติกรรมอีกครั้ง เพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจ ~~ของ~~ ของผู้ปกครอง
- แนะนำอาหารที่แนะนำ สัมกับเด็กวัยนั้นๆ และวิธีใช้ของครอบครัว ไปยังกรกินอาหารที่กินกัน สั้น เค็ม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

จัดทำรูปทาบอาหารและเมนูใหม่เพิ่ม โดยเป็นตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย รวมถึงวัตถุดิบที่แนะนำ สัม และ ควรหลีกเลี่ยง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาลึก วงศ์เจริญยศ.....

(นางสาวปาลึก วงศ์เจริญยศ.....)

วันที่..... 21..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รสิดา อัครารักษ์.....
คณะ..... คณะเศรษฐศาสตร์.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโรคและการสาธารณสุข.....
๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนาสุขภาพแบบบูรณาการสุขภาพสตรี.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... งานคลินิกพัฒนาสุขภาพแบบบูรณาการสุขภาพสตรี.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
..... วิชาตร. จรัสดีมพลีกุล.....
..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
..... ระบบงานภายในกลุ่มงานสุขภาพสตรี ซึ่งเห็นได้ชัดว่ามีส่วนของหญิงตั้งครรภ์และแม่หลังคลอด... ดูแลครรภ์ให้ปลอดภัย... ที่เกี่ยวข้องกับโรคและการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับมารดาและทารกคลอดใหม่... ที่มีความชำนาญของคณะต่าง ๆ และมีความรู้... จากการดูประวัติพบว่าผู้ป่วยแบบหนักของคณะต่าง ๆ คิดเป็น 20-40% ของผู้ป่วยทั้งหมด (อ้างอิงปี 66) ซึ่งเห็นได้ว่าส่วนที่ค่อนข้างสูงอีกทั้งยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับมารดาครรภ์... ผู้ป่วยแบบหนักของคณะต่าง ๆ จากผู้ประสบภพจริง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
..... จะทำทักษะ... ให้ได้ทดลองทำจริงและเรียนรู้จากเพื่อน ๆ ไปใช้ให้ทันการฝึกงานให้ทันได้ไปและการทำงานจริง... เห็นคุณค่าการดีในนางสาว... ของโรควิธีการพูดคุยอย่างเข้าใจ... เพื่อให้ผู้ป่วยและทำตามให้สิ่งที่เราแนะนำการสอบถามระดับความรุนแรงของเคสไป... ให้เราทราบถึงความรู้ที่ต้นที่นางสาว... และสามารถเสริมให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเราได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....
..... - ดูมุมบริการซ่อม TV ตรงจุดรอคอยให้ได้ง่ายขึ้น; -; คิดว่าควรจะมีช่องทางหรือสื่อสารที่ดีของทางหนึ่ง... ให้นักใหม่ได้มีความรู้/สิ่งที่ดีมาตระหนักให้ด้านโรคและการดูแลสุขภาพอื่น ๆ ที่สำคัญได้อีกมากมาย... (เพราะคนส่วนใหญ่เคยชินกับการผลิตสื่อ Animation เพื่อสอนให้ทราบถึงโรคภัยไข้เจ็บว่าน่ากลัว... ต่างคนต่างอยู่ด้วย... อาจได้ผลิตออกมาจริง... จะได้ใช้งานจริงด้วย)

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รสิดา.....
..... (..... รสิดา อัครารักษ์.....)
วันที่..... 21 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิทย์ วัลลภานนท์..... ชั้นปี 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์..... สาขาวิชาการศึกษาเทคโนโลยีสารสนเทศ

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... ภาวะดื้ออินซูลินและการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ศูนย์พัฒนสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

น.ส. วรฉัตร วรฉิมพลี และพยาบาลวิชาชีพชั้นสูงในชุมชน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้การคัดกรองและเฝ้าระวังโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งจากข้อมูลเชิงสถิติที่ทางกลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรีได้ทำการรวบรวมไว้ อ้างอิงจากข้อมูลปีงบประมาณ 2566 พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีแนวโน้มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ คลาส 1 หรือ Gestational diabetes class 1 (GDM A1) เป็นจำนวนมาก ทางส่วนงานจึงมีความใส่ใจเป็นพิเศษ อีกทั้งยังได้จัดทำคู่มือการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารและการเปลี่ยนรูปแบบอาหารเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดมาใช้ได้จริง นอกจากนี้จากการ consult เบื้องต้นพบว่าแม่ตั้งครรภ์ 2 คน จะมีความเสี่ยงต่อ GDM A1 แต่เนื่องจากมีอาหารหมักดอง จึงกินอาหารได้ลดลง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นัศนากรรมมุ่งหวังฝึกทักษะการสื่อสาร โดยกรณีพบได้ชัดเจน มีกรณีเรียนเรื่องด้านก่อนการสื่อสารออกไป รวมถึงบทบาทและวิธีการแก้ไขให้สั้น กระชับ ได้ใจความ เพื่อในยามที่จริงจริงต้องเจอคนไข้จำนวนมากนั้น และอาจมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรค Gestational diabetes ที่ยังไม่รู้หรือยังตกใจในทางส่วนเพื่อความปลอดภัยและการทำงานที่ราบรื่นต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ส่วนส่วนอื่นที่มีภาระงานด้านโภชนาการในคลินิกควรรู้เท่าทันโภชนาการในช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากสถิติที่พบว่ามีหญิงตั้งครรภ์เสี่ยง GDM A1 มากขึ้น อีกทั้งยังมีประวัติต้องสำรวจนักโภชนาการในการ consult เพื่อความเป็นส่วนร่วมและไม่ทำให้แพทย์ focus จากการฟังคำแนะนำ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริวิทย์

(..... ศิริวิทย์ วัลลภานนท์.....)

วันที่..... 21..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.ศุภาพัชญ์ อ้วนพันธ์.....ชั้นปี 4

คณะ.....สัตวศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ.....การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....21 พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....Lifestyle Medicine

๔. ผู้สอน/วิทยากร

.....น.ส. จิราภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ในการเข้าฝึกงานครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ฝึกในหน่วย LM ทั้งนั้นเข้าฟังการบรรยายในหัวข้อการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยหัวข้อในการบรรยาย ได้แก่ การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุที่ติดเตียง ภาวะกลืนลำบาก โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ และกลุ่มอาการผู้สูงอายุ สำหรับหัวข้อโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ บรรยายโดย น.ส. จิราภา จำปา (เพื่อนร่วม) โดยหัวข้อย่อยดังนี้ การส่งเสริมโภชนาการ การประเมินภาวะโภชนาการ อาหาร-เฉพาะโรค อาหารสายยาง และอาหารและน้ำละออง การบรรยายนี้ยังเน้นลงในหัวข้อเข้า สำหรับช่องปาก เข้าฟังบรรยายในหัวข้อกลุ่มอาการผู้สูงอายุและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยมีหัวข้อย่อยดังนี้ CGA, RAMPS (Big I's) และโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ บรรยายโดยนายแพทย์ สรณศักดิ์ ลีลาทองคำ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- การดูแลผู้สูงอายุต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ ด้านของผู้สูงอายุ
- เพื่อลดอุบัติเหตุการล้มเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตัวส่งเสริมโภชนาการในเอนะ: สมตามวัย
- ไม่ควรใช้การใดที่ต่ำที่สุดในการประเมินภาวะโภชนาการ ควรใช้ผลการประเมินหลาย ๆ อย่างในการพิจารณา
- หากแนะนำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารทางสายยาง ควรเลือก blenderized formula หรือ commercial formula มากกว่า milk-based formula (หากเลี้ยงไม่ได้ แนะนำการใช้ lactose free milk)
- ผู้สูงอายุมีภาวะ dehydration ควรให้ดื่มน้ำบ่อย ๆ ทุก ๆ 30 นาที ดื่มน้ำ 20 มิลลิลิตร
- ควรให้ความสำคัญกับการป้องกันโรคมากกว่าการรักษา เพราะการป้องกันโรคในช่วงแรกนั้นดีกว่า

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

.....ได้ใจมากเลยแต่ก็มักลืมนับปริมาณเครื่องดื่ม นิสิตติดงิบจากงานแล้ว ต้องเป็นโอกาสดีที่เจอคุณครู

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ศุภาพัชญ์

(.....นางสาวศุภาพัชญ์ อ้วนพันธ์.....)

วันที่.....21.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวไฉนพัสสยา...๔๔๔๔๔๔๔๔...ชั้นปี...4

คณะ.....

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

๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน...รหัสวิชา...๖๓43423.....

๒. หัวข้อ...แบบฉบับกลุ่มงานประชาสัมพันธ์รักชีวิตของผู้นำ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....21.....พ.ย.๒๕๖๓.....พ.ศ. 25๖๓.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบัน.พ.ศ.๒๕๖๓.....พ.ศ.๒๕๖๓.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงานเวชศาสตร์การป้องกันโรค

.....นางสาวจิตาภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้เรียนรู้เกี่ยวกับภาระงานและผลประโยชน์ของการเรียนรู้ในช่วงเวลาว่างๆที่ส่วนราชการนำไปสู่การสั.....

.....ส่งภาพที่ถ่ายขึ้นได้ ไม่ถือว่าเป็นการส่งหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ๑. ประกาศ, ธง, โฉนดการ, ...

...การดำเนินงานโครงการและผลงาน GDA, แผนกลยุทธ์, งานบริหารทั่วไป เช่น แผนงาน...

...ความดีนั้นใส่หีบใส่ใส่...ผู้พบของเสีย...อาชญากรป้องกันภัย...และ...และ...อาชญากรป้องกันภัย...

...รวมถึงได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีสังเกต...กลุ่มอาการต่างๆ...แล้วโรคที่พบบ่อย...

...ให้พี่ได้เวลา...อีกทีหนึ่งจะได้เป็นเหตุเกิดเป็นลูกเป็นหลาน...ทำมาขายได้พอเป็นค่าเลี้ยงชีพ...แล้วพี่จะได้เป็นพ่อแม่ที่ดี...แล้ว...

.....ลำดับการพบผู้ป่วยในครอบครัว.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....เพื่อมาขอได้ขึ้นการเก็บหนี้ในนามสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ไม่ถือว่าเป็นทางดำเนินโครงการดำเนินกร

..แต่ทว่า...แล้วถ้าหากว่าภาพน้ำบ่อ...จึงจะนำความสงบที่ได้มาประสมกับไข่มุกแห่งน้ำในการทำงาน

...จริงกับส่วนสาขาอื่นๆ...ผมถึงศึกษาเรื่องภายในนี้ไปจนจบแล้ว...และได้แตกต่างจากผู้สูง...

งานในหน้าที่...เพื่อเตรียมพร้อมส่วนงานทั่วทั้งหน่วยงาน เพื่อจัดทำบัญชีเงินปันผล

.....ให้ผมเพิ่มพื้นที่ในวงนี้นะ จึงควรถือหัวเบื่องต้นเพื่อไม่ให้ผมแพ้แล้วผมแพ้ผมให้ผม.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

.....ออกแบบให้ต้นท่อน้ำ 2 ต้น.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ในพมั่ว.....

(.....ใหม่ตา.....กรมสารพัด.....)

วันที่...21...เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ. 2567.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... อภิญญา ปรัชญานนท์..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สันเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการ

๒. หัวข้อ..... งานโภชนาการชุมชน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 21 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ศูนย์สุขภาพครอบครัวของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
..... น.ส.กุลภากรณ์ สุบแก้ว

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์พัฒนาสุขภาพเขตเมืองนนทบุรี ที่เป็นการดูแลด้านโภชนาการ
ด้านคลินิกเบื้องต้น และเป็นโรงเรียนสำหรับเด็กอายุ 3 เดือน ถึง 3 ปี โดยงานเกี่ยวกับโภชนาการ
ดีด จะมีท่าทางแสดงสัดส่วนสารอาหารและปริมาณอาหารที่ได้รับในมือเพียง รวมไปถึงการจัดซื้อวัตถุดิบ
ประเมินภาวะโภชนาการในเด็กทารก 1 เดือน และให้คำแนะนำกับผู้ปกครองทุก ๆ 3 เดือน
กิจกรรมที่ได้ฝึกลงมือทำในวันนี้ คือ ฝึกกะตักปริมาณอาหารในถ้วย ในช่องมือเพียง
พล็อตกราฟและบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กแต่ละคน และได้จำลองการฝึก
ให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองกับโภชนาการกับผู้ปกครองของเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทบทวนเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี รวมถึงอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
เพื่อลดความเสี่ยงในการให้คำแนะนำด้านโภชนาการ
- เตรียมคำถามที่จะถามบ่นในคำปรึกษาโภชนาการในครอบครัว รวมถึงเรียนรู้คำถาม
ที่จะถาม เพื่อให้คำแนะนำแก่การให้คำปรึกษา และจะได้ไม่เป็นการถามซ้ำไปมา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่แนะนำให้แม่ครัวทำอาหารให้กับเด็ก ๆ ให้มีเวลาแปรรูปอาหารที่ตกในภาชนะออกมา
เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคจากมือผู้สัมผัสอาหาร แนะนำให้ใส่ถุงมือขณะทำอาหาร
และปรุงอาหาร

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อภิญญา ปรัชญานนท์

(..... น.ส. อภิญญา ปรัชญานนท์.....)

วันที่..... 21..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอาทิตย์ น้อยอำไพ

ชั้นปีที่ 4

คณะ สาขาวิชา สหกิจศึกษา และสหกิจศึกษา

หน่วยงาน/สถาบัน จ. ภาควิชาการศึกษาศาสตร์

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มงานศูนย์สุขภาพครอบครัว (แม่) สหกิจพัฒนาสุขภาพ (YMI) เมือง นนทบุรี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 21 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สหกิจพัฒนาสุขภาพเมือง นนทบุรี

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกมลวรรณ สุวิเศษ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การวางแผนเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กอายุ 3 เดือน - 3 ปี โดยมีกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาเด็ก
เพิ่มโภชนาการ และ มีอาหารในเด็กที่มีโภชนาการ ร้อยกวดด้านสุขภาพ และมีการ
มีโรค - เพิ่มสารอาหารตามโภชนาการของโภชนาการของเด็กแต่ละคน ศึกษาการทำสัปดาห์
ในเด็กที่มีโภชนาการของโภชนาการ ที่สามารถเข้าใจร่วมกันได้ทั้งครูประจำชั้น และนักโภชนาการ
รวมถึง การใส่ใจเด็กที่มีโภชนาการ มีผลกระทบสำคัญ ที่เน้นกับตัวข้อและอาหาร ที่เน้น
มีการทำกิจกรรมที่เน้นโภชนาการเพิ่มโภชนาการ 1 มีการศึกษา เพื่อดูแลในโภชนาการเพิ่มโภชนาการ
ให้เติบโตตามเกณฑ์ และใช้ในครอบครัวของครอบครัว - เพิ่มปริมาณอาหารที่ได้พัฒนาหรือไม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนางานหลังจากฝึกงาน

เพื่อเพิ่มทักษะในการผลิตอาหารที่เพิ่มโภชนาการในเด็กได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
ได้ฝึกในการฝึกทำ และทำ ทำในปริมาณที่เพิ่มปริมาณอาหารได้อย่างถูกต้อง
ในการคัดกรองภาวะ และจัดกลุ่ม สามารถนำไปใช้ในงานด้านโภชนาการในการเพิ่มโภชนาการ
ได้อย่างถูกต้อง และสามารถเก็บรักษาได้อย่างถูกต้องด้วยทักษะที่สะอาด พร้อมกันนั้น
และสัปดาห์หน้าทำโรค

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อาทิตย์

(นางสาวอาทิตย์ น้อยอำไพ)

วันที่ 21 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กิตติกร สมใจ..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... สังคมศาสตร์.....
 หน่วยงาน/สถาบัน..... ศูนย์การเรียนรู้ทางวิชาชีพ.....
 ๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโหราศาสตร์.....
 ๒. หัวข้อ..... กลุ่มนิเทศฯ ภาว: สตรี เด็กปฐมวัย และ ครอบครัว.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สสม. / กลุ่มนิเทศฯ ภาว: สตรี เด็กปฐมวัย และ ครอบครัว.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางจันทิรา ชื่นทมนวล ชื่น.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
 - ได้เรียนรู้ระบบการเรียนการสอน ของ ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ จัดดีมีหัวใจ อบรม มีสื่อ ที่จะไม่เน้น การสอนอ่านหนังสือ หรือตัวเลข แต่เน้นเรื่องเรียนรู้ตนเองไป แต่จะเป็นการฝึกได้เล่นอย่างมีความสุข เพื่อพัฒนาการเรียนรู้
 - ได้เรียนรู้ การ จัดของเล่นที่ จะ มี การ คัด เลือก จัด 3-5 ชิ้นทุกช่วง และ สะสม (ของ) A ขึ้นเป็นเพื่อน ครอบครัว พี่น้อง และ เพื่อน
 - ได้เรียนรู้ระบบ การจัดเมนูอาหาร 14 แต่ละสัปดาห์ และ ทำตาม สะอาด ภาชนะ ถอดก่อนนำมารับประทาน ทุกๆ 15 นาที ได้ฝึก ทำอาหารง่ายๆ เพื่อฝึกเด็กให้มีความรับผิดชอบ โดยการ จัดเมนูอาหาร และ มีงานที่ 15 เด็ก มีส่วนร่วม ในการ จัดเมนูอาหารที่บอกกัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนางานตนเองหลังจากฝึกงาน.....
 - จะนำแนวทาง และ การ เล่าเรื่อง เด็กเล็ก ที่ ศูนย์ เด็กก่อนเกณฑ์ มาปรับใช้ ในการ ทำงาน ในอนาคต เพื่อ ทำให้ และ ทำให้ เด็กๆ ไม่กลัวเรา หรือ เข้าใจเรา ได้มากขึ้น
 - จะนำเทคนิค การ ฝึกเด็ก มีส่วนร่วม ในการ เตรียมตัวก่อนนอน โดย เล่าเรื่อง ให้ เด็ก ที่ มีเด็ก 15 นาที พลิก ผี 10 นาที ทำ 15 นาที มี แนวโน้ม ในการ กิน ผัก มากขึ้น
 - การ ฝึกเด็ก มีส่วนร่วม ในการ จัดเมนูอาหาร จะ ทำ 15 นาที มีความกระตือรือร้น ในการ กิน อาหาร ต่างๆ มาก ขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กิตติกร สมใจ.....
 (..... กิตติกร สมใจ.....)
 วันที่..... 23 เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....กุลพรรณ..... รุ่งเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4.....
คณะ.....สหเวชศาสตร์.....
หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร.....กลุ่มพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ เด็กปฐมวัย และครอบครัว.....
นางจันทร์ภา นันทมงคลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- การออกหน่วยโภชนาการชุมชน จะต้องมีการสังเกต การซักถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สำคัญที่เราต้องการทราบ เพื่อทำการแปลผลต่อไป
- การให้คำแนะนำเพื่อให้คนในชุมชนปฏิบัติตาม การลงสถานที่จริงจะไม่สามารถแนะนำให้เขาปฏิบัติตาม ทฤษฎีที่เราเรียนมาได้ทั้งหมด ต้องงานกับรับทราบ สถานที่นั้นๆด้วย
- มีข้อ concern ว่าควรสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อและปัจจัยขัดขวางของครอบครัวนั้นๆ เพื่อดูว่าใครจะมีอิทธิพลในบ้านมากที่สุด และส่งผลต่อโภชนาการเด็กอย่างไร
- การเสนอข้อมูลเพิ่มเติมให้พ่อแม่ เราต้องทำหน้าที่เป็นคนคอยชี้แนะให้บุคคลที่ดูแลเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทักษะการช่างสังเกตและการซักถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ
- ต้องฝึกสังเกตการณ์เกี่ยวกับการประเมินผลหรือผลลัพธ์ที่ได้ทำขึ้น เนื่องจากปกติมักจะถามแค่ส่วนของกระบวนการทำงาน แต่ไม่ได้ถามผลลัพธ์จากการทำนั้นๆ เช่น จากการทำอาหารกลางวันให้เด็กเล็กที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้งหมดหรือไม่, จากการจัดจัดกิจกรรมประเมินพัฒนาการและโภชนาการของเด็กมีเด็กส่งส่งกี่% เด็กอ้วนกี่%
- หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องอื่น เช่น นอกจากด้านโภชนาการต้องประเมินเด็กด้านไหนอีกบ้าง ส่งผลหรือเกี่ยวข้องกับโภชนาการอย่างไร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ

ไม่มีข้อเสนอแนะ แต่อยากบอกว่าการได้ออกหน่วยนอกสถานที่วันนี้สนุกมากค่ะ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....กุลพรรณ..... รุ่งเรืองระยับ.....
(นางสาวกุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....)
วันที่..... 23..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ศกนัสร์ จันทร์ ปานมงคล..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สอนวิชาสาระ.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านภาษาอังกฤษ.....

๒. หัวข้อ..... กลุ่มของงานสังคมสงเคราะห์ เด็กป่วย และครอบครัว (สงฆ์).....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 เมษายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... หอผู้ป่วยทางจิตเวช เด็กป่วย และครอบครัว.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวกัญญา นันทอนันต์ วังคีรีสังขารธรรมนิธิต

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้รู้ถึงขั้นตอนของการทำอาชีพที่ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ วัดคีรีสังขารธรรมนิธิต ทั้งได้พบเจอเด็กต่างจากศูนย์เด็กเล็กที่อื่น
- ได้เห็นและได้ฟังจากพี่เลี้ยงที่คอยดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว
- ได้เห็นถึงกระบวนการดูแลและสังเกตการณ์ที่ศูนย์เด็กเล็ก ทั้งได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว
- ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลและสังเกตการณ์ที่ศูนย์เด็กเล็ก ทั้งได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- สามารถนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาตนเองได้ ทั้งได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว
- ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลและสังเกตการณ์ที่ศูนย์เด็กเล็ก ทั้งได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว
- ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลและสังเกตการณ์ที่ศูนย์เด็กเล็ก ทั้งได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว
- ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลและสังเกตการณ์ที่ศูนย์เด็กเล็ก ทั้งได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว ได้รู้ถึงขั้นตอนการดูแลเด็กที่ป่วยและครอบครัว

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นางสาวศกนัสร์ จันทร์ ปานมงคล.....

(..... นางสาวศกนัสร์ จันทร์ ปานมงคล.....)

วันที่..... 23..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย วีรรัฐติกุล ปันธุธรณ์ ชั้นปี 4

คณะ วิศวกรรมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ภาควิชาวิศวกรรมยานยนต์

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านอิเล็กทรอนิกส์

๒. หัวข้อ ทบทวนอิเล็กทรอนิกส์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 23 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ๕๕๗

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นายณัฏฐ์ชนันท์ ไชยวิเศษณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การปรับแก้ ทดสอบการทำงานของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ในระบบ ผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยดูจากข้อมูล
จากร่างงาน ส่วนตัว ค่าความถี่สัญญาณ ความถี่ของสัญญาณ สัญญาณที่รับได้ ในระบบ ทดสอบ ค่าความถี่ของ
ในชุดตัว ทดสอบการทำงานของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ผ่านคอมพิวเตอร์ ทดสอบค่าความถี่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกการปรับแก้การทำงานของระบบ ในเครื่องคอมพิวเตอร์ และฝึกการตรวจสอบข้อมูล
จากใบคำนวณของอุปกรณ์ ทดสอบในระบบ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... วีรรัฐติกุล
(นาย วีรรัฐติกุล ปันธุธรณ์)
วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณัฐกานต์.....สีพรรณพรม.....ชั้นปี 4.....

คณะ.....สภานิติบัญญัติ.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโรงงานการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....งานศิลปะที่ประทับใจ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....พ.ย. ๖๓ พ.ศ. ๒๕๖๓.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....งานคลังพัสดุพัสดุฯแบบและแผนจัดซื้อจัดจ้าง.

๔. ผู้สอน/วิทยากร บริการสุขภาพ (๕๐)

นางณิชนันท์ ไพโรจน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....จัดรับค่าจ้างบริการหลังพบแพทย์.....เป็นจุดที่สะดวกได้คำแนะนำ ส่วนสิ่งจากที่พบแพทย์ เช่น ทานยาสูด ทานยาแก้ปวด.....

ต่อไป หยกจากนี้ยังได้พบ ถึงปณณังคภาพ ภาพแห่งฉนวนที่รับประพาส นั้บพดลารมย์ที่ผู้เฒ่ากระทำซึ่ง...

อาจส่งผลต่อโรค แพทย์บางคนจะแนะนำให้ดื่มน้ำเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ และในวันที่ได้เรียน

.....จึงจะบรรเทาในการส่งตัวผู้ป่วยไปรักษาต่อ ได้ฝึกเจ้าหน้าที่ refer ให้ได้ให้คำแนะนำในทางสุขภาพส่งตัวกับคนไข้

ว่าต้องทาสีว่า ๔๑ ไร่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....น้องจากที่ได้ส่งพุดคุยกับคนไข้ ก็พบว่า เราทั้งคู่คงมีความเห็น อย่างใด ทน พุดคุย ไม่ค่อยกล้าถาม แต่ก็ได้พยายาม..

ทั้งพอดูผะฮ่ายแหม่ตบไนให้ด้ที่สุด แล้งวกรนี้ถั่งมีคณาถานเองนั้ก้าพุดฮากจี่๔ ผิก lovrst ๒๐๖๕ เพื่อโน้ไว้ส่า

ตอน จากคนไม่มากที่รอดมาได้จำนวน 9 คน ตีความ นำกับคนไข้ได้ถูกพิจารณา เห็นไป ตาพบนับมาของคนไข้ในได้มากกว่ารอด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ณัฐกานต์ สุพรรณพงศ์.....

(.....นางสาว อนุสฎา..... ลุ่มพวงพวง.....)

วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ส. ณิชชา..... กิจแสนหมาก..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาสถาปัตยกรรม..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ... วันที่ 2.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... สุขภาวะ (งานตรวจโรคทั่วไป).....

นางณิชหิมาภรณ์ ไพรวิจารณ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการได้ฝึกปฏิบัติงานในส่วนของการซักประวัติผู้มารับบริการ ทำให้ทราบว่า ในการซักประวัติจะสอบถามข้อมูล เช่น อายุ, เพศ, น้ำหนัก, ส่วนสูง, อุณหภูมิ, ความดัน และชีพจร โดยก่อนทำการเริ่มซักประวัติจะทำการทวนชื่อของคนที่ไข้ก่อน เพื่อให้มั่นใจว่าถูกต้องและไม่เกิดการบันทึกข้อมูลผิดคน ในการบันทึกอาการสำคัญของผู้ป่วย บริการ ต้องจับประเด็นสำคัญจากคำตอบของผู้มารับบริการและนำมาเขียนให้สั้น กระชับ แต่สนใจความสำคัญครบถ้วน โดยนอกจากการมาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไปแล้ว ยังมีการเข้ารับบริการในลักษณะอื่นด้วย เช่น การขอใบรับรองแพทย์หรือขอตรวจสารเสพติดสำหรับนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ รวมไปถึงการมารับวัคซีนป้องกันโรคในผู้ซึ่งต้องรับการซักประวัติเพิ่มเติม เช่น แพ้ไก่หรือไข่ไก่, ไข้หวัดใหญ่, วัคซีนป้องกันโรค และรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค 7-14 วันใหม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฝึกทักษะการสื่อสาร ให้ออกมาเป็นได้ชัดเจน, เสียงดังฟังชัด เพื่อให้สามารถสอบถามข้อมูลผู้รับบริการได้สะดวก
- ฝึกทักษะการจับใจความ เนื่องจากผู้รับบริการบางคนจะเล่าอาการของตนเองให้ลักษณะเรื่องเล่า การซักทักษะการฟัง และจับใจความจะช่วยให้น่าใจผู้รับบริการได้มากขึ้น และประชนชนเวลาในการซักประวัติ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- อบรมให้เพิ่มกระดานทึบขึ้นในห้องน้ำชั้น 1
- อบรมให้เพิ่มประวัติใช้งานเครื่องวัดความดันและเครื่องวัดอุณหภูมิ เนื่องจากเป็นการวัดแบบบริการตนเอง ผู้มารับบริการบางคนที่มีอายุน้อยหรือมาเป็นคนครั้งแรกจึงไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นใช้งานอุปกรณ์อย่างไร

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณิชชา กิจแสนหมาก.....

(..... พ.ส. ณิชชา กิจแสนหมาก.....)

วันที่..... 23..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายธวัช วัฒนศัพท์ บุณยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาเกษตรศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ งานวิเคราะห์อาหารรูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพเด็กดี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 23 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางศุภติศา ไทยธาร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ฝึกการประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายของเด็กอายุ 1 ปี 8 เดือน เด็กอายุ 2 ปี 6 เดือน และเด็กอายุ 3 ปี 6 เดือน ผมได้ฝึกการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สังเกตการณ์ การนอนหลับนอน การทานอาหารตามวัยของเด็กเสริม และอื่นๆ จากผู้ปกครองที่เลี้ยงดูเด็ก จากการสัมภาษณ์ ผมพบว่า ผู้ปกครองกังวลว่าเด็กจะทานไม่เต็มอิ่ม ทำให้เด็กได้รับอาหารที่มีน้ำตาลสูงหรืออาหารที่มีรสจัด(เค็ม)มาก บางคนก็มักจะให้เด็กกินอาหารที่ติดมือจากคนอื่น รู้จักวิธีการปรุงประกอบอาหารที่ทำให้เด็กได้กินได้ง่าย สดชื่นและมีผู้ปกครองอ่านฉลากอาหารด้วย อีกอย่างที่ผมสังเกตเห็นคือ ผู้ปกครองหลายคนไม่ได้ตระหนักถึงการเสริมธาตุเหล็กในเด็ก ซึ่งอาจมีความเสี่ยงทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองที่ต่ำกว่า IQ ต่ำ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

จากการฝึกในวันนี้ สิ่งที่ผมอยากนำไปปรับปรุงและพัฒนาแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น คือ การพูดคุยสอบถาม สอบถามข้อมูลจากผู้ปกครองของเด็ก เนื่องจากตอนที่ผมสอบถามผมยังรู้สึกอึดอัดเขินอาย ประหม่า ทำให้บางครั้งถามคำถามที่ไม่ชัดเจน ทำให้เกิดความสับสนได้ อีกอย่างที่ผมควรพัฒนาตัวเองคือการปรับทัศนคติกับเด็ก ตอนทำประเมินพัฒนาการของเด็กคนหนึ่ง อาจารย์ได้บอกให้ผมลองชวนเด็กให้เอาน้ำไปดื่มน้ำ เพื่อพัฒนาการด้านเพื่อนในวัย ซึ่งเด็กไม่ยอมทำตามด้วย ผมจึงคิดว่าควรคิดหาวิธีที่จะทำให้เด็กอยากทำตามที่เราบอก เพื่อในอนาคต ผมได้มาทำงานด้านนี้ แล้วต้องประเมินพัฒนาการเด็ก จะได้ประเมินผลออกมาถูกต้อง อย่างสุดท้ายที่ผมจะพัฒนาตัวเองคือการพูดให้เด็กฟัง ผมกลัวจะไม่ได้ฝึกพูด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ธวัช วัฒนศัพท์ บุณยะชาติ

(นายธวัช วัฒนศัพท์ บุณยะชาติ)

วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีติศา อังสว่าง..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... ศึกษาศาสตร์ ภาควิชา ศึกษาศาสตร์ และ การ กำนันคณาจารย์
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงาน ศึกษาศาสตร์ชุมชน
๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบ และ นวัตกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 พ.ค. 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชน
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางศุภกิตา ไทยลาออง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ ฝึกการประเมินการเจริญเติบโตจากภาพ และ ประเมินพัฒนาการของลูกวัย 1 ปีครึ่ง, 2 ปีครึ่ง, 3 ปีครึ่ง รวมถึงการเริ่มสอนตามประวัติการรับประทานอาหารและ การเลี้ยงดู ในชีวิตประจำวัน
ฝึกการให้คำแนะนำ แก่พ่อแม่ โภชนาการ ที่เหมาะสม สอดคล้องกับวัยของเด็ก
ได้เห็นพ่อแม่ปกครองมีความตระหนักถึงความสำคัญของ โภชนาการ และสารอาหารต่างๆ ในเด็ก แต่ก็ยังพบการเลี้ยงดูที่ไม่ดี เช่น ให้ความสำคัญ
ของโภชนาการในเด็กเท่าที่ควร เพราะเห็นว่าเด็กยังมีสถานร่างกายที่ปกติดี

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นำไป พัฒนาในสอน
แต่เพื่อประเมินแล้วเกณฑ์ยังไม่เหมาะสม คอที่จะ
นำมาดูแล้วเรื่องสารอาหารมากขึ้น เพื่อให้เห็นเจริญ
ของการประเมินการเจริญเติบโตในเด็ก ต้องประเมินจากค่า
ที่จริงได้ ควรให้ความสนใจครอบคลุมในการอ่านค่า เนื่องจาก
การประเมินด้วยสายตาอาจทำไม่ได้ผลขาดเคลื่อน นอกจากนั้น ยังนำ
เรื่องทักษะ การพูด มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษา โดยในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม ควรให้เริ่มค่อยๆ ปรับไปทีละอย่าง ไม่ควรให้เปลี่ยนทีเดียว
เพราะเป็นไปได้ยากที่จะ เปลี่ยนได้ในคราวเดียว

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีติศา อังสว่าง.....
(..... ปรีติศา อังสว่าง.....)
วันที่..... 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิภา วงศ์เจริญยศ ชั้นปี..... 4

คณะ สาธารณสุข สาขา โภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....เทคโนโลยีงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....งานคลินิกพัฒนารูปแบบบริการสุขภาพเด็กดี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 พ.ค. ๖๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาฯ ภาคเหนือ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางศุภลัต ไทยขาว

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ฝึกประสบการณ์การเจริญเติบโตจากกราฟน้ำหนักเทียบกับอายุ, ส่วนสูงเทียบกับอายุ และน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง ของเด็กแต่ละคน ประเมินพัฒนาการเทียบกับ ~~อายุ~~ ช่วงอายุ และดูพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และ กิจวัตรประจำวันทั่วไป เช่น การนอน การออกกำลังกาย การเล่นโทรศัพท์ ซึ่งมักจะเน้นได้ทั้ง 4 แต่ละ ~~ข้อ~~ ครอบคลุมถึงความสำคัญกับการรับประทานอาหาร และกิจวัตรประจำวันแตกต่างกัน บางครอบครัวมีครอบครัวอ่าน ฉลากขนมก่อนที่จะให้ลูกกิน และจำกัดปริมาณการกิน บางครอบครัวไม่ให้ความสำคัญกับการกินอาหารเสริม เสริมเพื่อป้องกันภาวะขาดวิตามินบาง บางครอบครัวไม่ใส่ใจเวลานี้ จึงมักพาไปเล่นและให้ลูกเล่นโทรศัพท์ ที่นั่งเวลานาน ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้ากว่าปกติ พุดาได้น้อง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พืชในป่าประกอบด้วยพืชล้มลุก การสืบพันธุ์โดยการงอกของเมล็ด และสัตว์นานาชนิด รวมทั้งการระบาดของแมลง

- เวลาที่ปรับตัวคือรวมคำถามที่ชัดเจน คือภายในช่วงที่เราที่สไปดรอว์เข้าไว้เลย เช่น ขั้นตอนฟร้อนดิงแล้ว ไม่ควรใช้การถาม เช่น 1904 มาก ที่จะไม่เสียเวลาที่ชัดเจน มากของแต่ละคนไม่เท่ากัน

- การดูพัฒนาการบางอย่าง สามารถสังเกตได้จากการแสดงออกของเด็ก ที่อยู่กับผู้ปกครอง พ่อแม่ ญาติ หรือ
เด็กอาจไม่กล้าคุยกับพยาบาล นมอืด ไม่ดูดนมตลับก็งอแงไป-

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาลิศา ฤทธิเจริญผล

(น.ส. ปาณก วรศักดิ์บุญสุข)

วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา... จัตุจักร... ชั้นปี... 4

คณะ... ศึกษาศาสตร์...

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... ภาควิชาทางด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... ภาวะทุพโภชนาการรูปแบบและองค์ประกอบบริการสุขภาพสตรี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 23 พ.ค. 66... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรี เขตบางเขน

๔. ผู้สอน/วิทยากร... อรทัย จรัสหิมาพาลกุล

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

เรียนรู้เกี่ยวกับ การ Consult ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยได้ลงมือปฏิบัติจริง และได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การประเมินภาวะทุพโภชนาการ โดยใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น MNA-SF และ MNA-ALB และเรียนรู้เกี่ยวกับ การให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกาย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนานตนเองหลังจากฝึกงาน

นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต เพื่อที่จะได้เรียนรู้เพิ่มเติมในเรื่องนี้ รวมถึงประสบการณ์จากการพูดคุยสอบถามคนไข้ เพื่อให้ได้ประสบการณ์ที่สำคัญของการเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

รู้สึกว่าการบริการด้านโภชนาการค่อนข้างดี แต่อยากให้เพิ่มบริการให้มากขึ้น โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งจะได้ประโยชน์มากขึ้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา... จัตุจักร...
(... รสิดา จัตุจักร...)
วันที่... 23... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....ศิริวิทย์.....ศรีวิทยานนท์..... ชั้นปี..... 4

คณะ.....สังคมศาสตร์..... สาขาวิชา.....การศึกษารากเหง้าอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....วิทยาลัยการศึกษาศรีวิชัย.....

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

๒. หัวข้อ.....งานคลินิกโภชนาการแบบบูรณาการระบบบริการสุขภาพสตรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 ม.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ศูนย์พัฒนาสุขภาพแม่เมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

น.ส. วีรฉัตร จรัสฉิมพลีกุล (หัวหน้างาน), น.ส. จิตตา จำปา, นพ. นิตยา ขุ่มศักดิ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้ฝึกประสบการณ์และเรียนรู้ถึงงานจริงในตำแหน่งที่ได้รับมอบหมายด้านโภชนาการแม่หญิงตั้งครรภ์
ที่ต้องปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารให้สอดคล้องความเสี่ยงในกรณีโรคเบาหวานและตั้งครรภ์ หรือ GDM AI
และผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งยังได้เรียนรู้เรื่องต้นในกรณี intervention สำหรับหญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ช่วง 3 เดือน
แรกไปจนกระทั่งคลอด เพื่อให้โภชนาการสมบูรณ์ทั้งแม่และลูก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

อาจขอความรู้เพิ่มเติมเพิ่ม IOM Criteria เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เหมาะสมและเชื่อถือได้สำหรับ
คัดค้านเจ้าหน้าที่การเพิ่มขึ้นของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อนำไปคำนวณพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพแม่เมือง.....

(ไม่มี)

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ศิริวิทย์.....

(.....ศิริวิทย์.....ศรีวิทยานนท์.....)

วันที่..... 23 เดือน..... มกราคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... น.ส.จุฑาพิชญ์ อัมพันธ์... ชั้นปี... 4

คณะ... คณะเภสัชศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ และ Brief Intervention

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 23 พ.ค. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... Lifestyle Medicine

๔. ผู้สอน/วิทยากร

... น.ส. จิราภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เชนศาสตร์วิถีชีวิต มีคำถามทั้งหมด 16 คำถาม แต่ละข้อมีการให้คะแนนแตกต่างกัน คะแนนเต็ม 50 คะแนน ข้อใดคะแนนน้อยยิ่งแสดงถึงความเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านต่าง ๆ ต่อเข้ารับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

- Brief Intervention เป็นการสนทนาสั้นๆ แลดูใจที่มความเหมาะสมกับผู้ที่สนใจอยู่บ้าง คือผู้ที่อยู่ในช่วง contemplation เป็นต้นไปของ stages of change เพื่อเน้นเสริมแรงความตระหนักกระบวนการของ BI ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การประเมินแรงจูงใจ การถามเพื่อสร้างแรงจูงใจ การจัดการกับแรงต้าน การกำหนดเป้าหมาย และการโน้มน้าวใจ (รวมถึงสรุปและนัดหมาย)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- การระมัดระวังการปฏิบัติที่เหมาะสมต้องประเมินก่อนว่าผู้เข้ารับคำปรึกษาอยู่ในช่วง stages of change อันนั้น มีสีทองบอกท่อนขั้นตอนและวิธีประเมินผู้ป่วยตาม stages of change อย่างสง่างาม

- ให้อาหารเป็นสิ่งที่พัฒนาทางด้านพื้นฐานความรู้และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น มีสีทองคอยติดตามว่าสารและใจของผู้คนเข้าเรื่องถึงเพื่อไม่ให้ข้อมูลล้าสมัยและถูกต้องในการให้คำปรึกษาผู้ป่วย

- เป็นไปได้ยากที่จะให้ผู้ป่วยทุกคนพูดความจริงกับเรา ส่วนใหญ่เกิดจากความกลัวที่จะโดนตำหนิ ดังนั้น มีสีทองฝึกฝนการสร้างบรรยากาศการให้คำปรึกษาที่เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกปลอดภัยว่าชีวิตจะดีขึ้นถ้าเราให้คำปรึกษาได้ถูกต้อง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... จุฑาพิชญ์

(... นาวสาวจุฑาพิชญ์ อัมพันธ์)

วันที่... 23... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวใหม่ นพิตา.....ร.ร.แม่สายสกล.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....ชั้น.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....จ.พังงา.....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน กับ ฝึกสอน ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา ๖๓๔๖๒๖

๒. หัวข้อ...แบบประเมินพฤติกรรมส่วนบุคคล เวลาสังเกต 24 hours recall, FFG และ BT...

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....๒๖.....พฤษภาคม.....พ.ศ. ๒๕๕๖.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาฯ.....หน่วยงาน.....เขต.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต

.....นางสาวจิราภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการประเมินผลพฤติกรรมผู้ปฏิบัติงาน...เวชศาสตร์วิถีชีวิตในสำนักงานฯ ไม่ถือว่า
เป็นงานภาคี...การออกกำลังกาย...การนอน...บุหรี่และแอลกอฮอล์...จิตใจและลักษณะความสัมพันธ์
และได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับข้อดีของให้คำปรึกษาให้พนักงานที่มีอาการเสี่ยงต่อสุขภาพจิต...เห็นว่าแก้
การประเมินผู้ป่วยวิธีใหม่ และได้ศึกษาเกี่ยวกับแบบสัมภาษณ์...24-hour recall และ FFD.....
รวมถึงเกณฑ์การให้คะแนน อีกทั้งยังได้ศึกษาเกี่ยวกับ BI (Brief Interview) คือ การห
การถาม-ถามแนะนำ การประเมินและการวางแผนในการตัว...coping...เห็น ไม่สามารถด่า
ถามซ้ำๆ อีกทั้งยังได้ กิปรวมเกี่ยวกับ C9se-study, 5-stage-of-change, SMART-GOAL.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน และความรู้จากการต่างๆ ในด้านงานและโภชนาการ

.....ทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในแบบปรนัยก่อนเสมอ.....เพื่อให้แบบประเมินสามารถใช้งานได้จริง
และถูกต้องมากที่สุด.....รวมถึงนำข้อถกเถียงในการทบทวน.....24 hours review และ FEQ และหน้า 5.....
.....สงวนสิทธิ์ของ.....สำหรับบุคคลทั่วไป เพื่อให้ได้ถึงความครอบคลุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ.....
.....ผู้เขียน เพื่อสามารถนำมาใช้ใหม่ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์.....และหน้า ๓๐ A.R.
.....FOAL มาใช้ในกรณีนี้ Intervention เกิดขึ้นทันที B.I.(Brief Intervention) ไปปรับใช้.....
.....โดยมีการให้คำปรึกษาถึงแนวคิดพื้นฐานแล้วก็จะเข้าใจตามลำดับจนจบไปไม่มีความซ้ำซ้อน.....
.....Intervention แต่ผู้เขียนโดยไม่มีบังคับ มีการเสนอทางเลือกให้ผู้เขียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด รวมถึงหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการ

..... วิชาฟิสิกส์ เป็นต้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ไหมพม่า.....

(.....ໄປພາກຕາ.....ແມ່ນສາມ.....)

วันที่.....๒๓.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. ๒๕๕๗.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... อภิญญา ปัทมยานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ภาณวิทยาเบื้องต้น.....

๒. หัวข้อ..... สถานการณ์และผลกระทบ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 23 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ศูนย์สุขภาพครอบครัวและชุมชน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกุลกฤษณ์ สุรินทร์.....
สถาบันพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมนนทบุรี.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ฝึกคำนวณพลังงานและสัดส่วนเมนูอาหารในมื้อเที่ยงให้กับน้องๆ โดยในเมนูจะต้องเป็นอาหารที่ไม่น้ำมันเกินไป โดยคิดจะจัดเป็น 3 มื้อด้วยกัน คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยเมนูอาหารจะไม่เน้นหนักเป็นเมนูสปริงแต่จะเน้นผักผลไม้เป็นหลัก และมื้อว่างจะเป็นผลไม้กับนมจืด โดยการกำหนดส่วนอาหารจะดูตามอัตราส่วนและพลังงานรวมใน 3 มื้อ (ว่างเช้า, เที่ยง, ว่างบ่าย) อยู่ประมาณ 400 กิโลแคลอรี และได้มีการช่วยแบ่งปันอาหารให้กับน้องๆ ตามแต่ละห้อง รวมถึงคอยเตือนน้องๆ ระวังอาหารที่มีน้ำตาลหรือน้ำตาลเทียม จะได้นำมาเป็นข้อมูลให้น้องๆ ชอบทานหรือไม่ทานหรือไม่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทบทวนความรู้โภชนาการสำหรับเด็กวัย 2-5 ปี ว่าใน 1 วันควรได้รับอาหารในสัดส่วนเท่าไร
- ค้นคว้าเมนูอาหารให้หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้สามารถจัดอาหารได้หลากหลาย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

แนะนำให้เพิ่มเวลาให้น้องๆ ปรึกษาอาหารมากขึ้น เนื่องจากอาจมีน้องบางคนยังไม่เข้าใจหรือไม่ชอบหรือไม่ดื่ม

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อภิญญา ปัทมยานนท์.....

(..... น.ส. อภิญญา ปัทมยานนท์.....)

วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวอภิญญา ห้อยอ้วน... ชั้นปีที่ 4

คณะ... คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตรและการนันทนาการ

หน่วยงาน/สถาบัน... อุทยานกรมการนิเวศวิทยา

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... กลุ่มงานศูนย์บริการและพัฒนาระบบนิเวศเมือง... สหกรณ์การเกษตรเมือง... นนทบุรี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถานีวิจัยสัตว์กลาง... สหกรณ์การเกษตรเมือง... นนทบุรี

๔. ผู้สอน/วิทยากร... นายจตุรภัทร ศรีแก้ว

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้รู้ถึงรสชาติอาหารของเด็กช่วงอายุ ๒-๓ ปี เพื่อประเมินรสชาติเบื้องต้น ไม่มีการปรุงรสจัดเกินไป ได้ทำอาหารที่ง่ายและอร่อยสำหรับเด็กๆ และสังเกตการรับประทานอาหาร รวมทั้งมืออาหารในกับเด็ก ที่ทานได้ช้าและไม่ค่อยอยากอาหาร ได้ทำการจัดเมนูอาหาร และคำนวณพลังงานในกับที่เหมาะสมกับช่วงวัย โดยคำนวณสัดส่วนอาหาร ๕ หมู่ ตามการกระจายพลังงานของธงโภชนาการของเด็ก อายุ ๒-๕ ปี และคำนวณสัดส่วนอาหารเป็นหน่วยตวง ทำเสมือนกำหนดอัตราส่วนของวัตถุดิบ ให้แก่แม่ครัว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นำรสชาติที่ได้ชิมอาหารเป็นแนวทางในการประเมินรสชาติอาหารในเด็ก ที่มี ความชอบจากเครื่องเทศ และวัตถุดิบ โดยไม่ห่อหุ้มเครื่องปรุงรสมากเกินไป ก็สามารถทำให้อาหารมีรสชาติและไม่จัดจนเกินไป จากการสังเกตการรับประทานอาหารของเด็กๆ ผมว่าควรระวังเวลาชงนมผลไม้มากขึ้น เมื่อใกล้ค่ำแล้วควรใช้เวลา ๓-๕ นาทีก่อนเก็บนม เพราะเด็กอาจรับประทานไม่ทันทำให้ได้ปริมาณสารอาหารไม่ครบตามที่กำหนดได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

- ควรให้เวลานั่งพักจากผลไม้นานขึ้นก่อนเก็บนมอาหาร

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อภิญญา

(นางสาวอภิญญา ห้อยอ้วน)

วันที่ ๒๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กิตติกร..... สมใจ

ชั้นปี..... 4

កិច្ចសន្យា.....សម្រាប់.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์.....
 ๒. หัวข้อ.....กลุ่มพัฒนาสุขภาพ: สตรี เด็กปฐมวัย 11: ครอบครัว.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พ.ค. ๕7.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....ศส./กลุ่มพัฒนาสุขภาพ: สตรี เด็กปฐมวัย 11: ครอบครัว.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางจันทร์ภา นันทมวดลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้ การสืบค้นข้อมูล ต่างๆ ในหัวข้อ ตามภาระงานเดิมเดิมปฐมวัย และ ตามภาระงาน สตรีมีครรภ์ เพื่อหาข้อมูล ในด้านนี้ มาใช้เป็นฐานข้อมูล ในทวนหาไปทำโครงงานในศึกษาต่อไป
 - ได้เรียนรู้ การนำคำสำคัญ จากชุดข้อมูลที่ได้อมา เพื่อช่วย ข้อมูล ต่างๆ ให้สั้นลง ใช้เฉพาะถึง การทำโครงงาน เพื่อให้ง่าย
 - ได้เรียนรู้ การทำโครงงานในศึกษาต่อไป แบบโครงงาน การหาข้อมูล การหาข้อมูล สืบค้น การสืบค้นข้อมูล
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- การวางแผน ในการทำงาน ต่างๆ แม้ที่จะเป็น ชิ้นงาน จนดลัดก็งั้น เพื่อลด ความผิดพลาด ต่างๆ ที่เกิด
 - การทำงานเป็นทีม กับมาก่อขึ้น เพื่อให้ง่ายในการทำงาน ไปในทิศทางเดียวกัน และ ลดความผิดพลาด ที่ซ้ำซ้อนลง
 - การทำงานเป็นทีม กับมาก่อขึ้น เพื่อให้ง่ายในการทำงาน ไปในทิศทางเดียวกัน และ ลดความผิดพลาด ที่ซ้ำซ้อนลง
 - การทำงานเป็นทีม กับมาก่อขึ้น เพื่อให้ง่ายในการทำงาน ไปในทิศทางเดียวกัน และ ลดความผิดพลาด ที่ซ้ำซ้อนลง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กิตติกร สมิทา
(..... กิตติกร สมิทา.....)
วันที่ 24 เดือน มกราคม พ.ศ. 2564

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณัฐ..... ตั้งเชื้อพระยา..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโรคหลอดเลือดสมอง
๒. หัวข้อ..... สเปกโทรสโกปีและทำไอโซโทปเรื่อง "สเปกโทรสโกปี" และ "การสังเคราะห์และพัฒนาการเด็กปฐมวัย" สำหรับเด็กปฐมวัย
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พฤษภาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ..... กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพและสตรี
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... เด็กปฐมวัยและครอบครัว
- นางกัญญา หันตังค์ชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- การจะทำสื่อเพื่อนำเสนอแก่บุคคลทั่วไป จะต้องผ่านการสืบค้นข้อมูลจากหลายๆ แหล่ง เลือกข้อมูลที่เชื่อถือได้ นำมาเรียบเรียงและผ่านการคัดกรองเฉพาะข้อมูลที่สำคัญนำมาลงในชิ้นงาน
 - ขาดความรู้เกี่ยวกับสเปกโทรสโกปีจะมี 3 ชนิดหลักๆ มีทั้งแบบแยกและรวม คือ ขาดความรู้เกี่ยวกับสเปกโทรสโกปีชนิดต่างๆ และกรดโฟลิก โดยขาดความรู้เกี่ยวกับสเปกโทรสโกปีชนิด 150 - 200 ไมโครกรัม ขาดความรู้เกี่ยวกับสเปกโทรสโกปีชนิด 60 มิลลิกรัม และขาดความรู้เกี่ยวกับสเปกโทรสโกปีชนิด 400 ไมโครกรัม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ฝึกการหาข้อมูล คัดกรองข้อมูลให้รวดเร็วมากขึ้น
 - ค้นหาข้อมูลให้รอบรู้ ลอการทั้งไว้ และนำไปประยุกต์ใช้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กุลพรรณัฐ..... ตั้งเชื้อพระยา.....

(นางสาวกุลพรรณัฐ..... ตั้งเชื้อพระยา.....)

วันที่..... 24..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... น.ส. คณิสส์วักนันท์ ปานมงคล... ชั้นปี... 4

คณะ... สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานภาคสหกิจการชุมชน

๒. หัวข้อ... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กวัยรุ่นและครอบครัว (สรุปเนื้อหา ทำไฉน)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 24 พ.ค. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... พัฒนาสุขภาพสตรี เด็กวัยรุ่นและครอบครัว

๔. ผู้สอน/วิทยากร... นางจันทิมา นันทมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้ทราบเนื้อหาทฤษฎีเรื่อง โภชนาการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย และ โภชนาการในหญิงตั้งครรภ์
- ได้เรียนรู้ในการสรุปประเด็นสำคัญของเนื้อหา มาปรับใช้ได้ใจความที่กระชับและครอบคลุมกับเนื้อหา
- ได้สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้อ่าน เพื่อเพิ่มเติมเนื้อหาในการสรุปให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รอบทั้งเป็นการตรวจสอบข้อมูลแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ว่าเนื้อหาที่ได้รับและทำการอ่านซ้ำข้อมูลที่เกี่ยวข้องหรือไม่
- ได้ทราบทฤษฎีความรู้ที่ได้เรียนมา มาช่วยจำเนื้อหา เรื่องที่เสริมรายละเอียดในหญิงตั้งครรภ์ แนวทางการที่ส่งผลกระทบต่อทางโภชนาการของเด็กปฐมวัย และประเภทอาหารที่ควรจัดและควรหลีกเลี่ยง เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พยายามอ่านบทความ นานขึ้นในมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ได้คุยกับวิทยากร หรือความรู้เรื่องอื่นๆ
- ฝึกฝนการอ่านแบบสรุปใจความสำคัญของ... นำเทคนิคการสรุปใจความไปใช้กับสื่อที่สนใจ ครอบคลุมเนื้อหา แบบกระชับ
- นำเนื้อหาที่ทฤษฎีที่ได้เรียนมา มาปรับใช้กับข้อมูลที่ได้อ่านในเชิงปฏิบัติ หรือการฝึกงานที่เป็นประจำ
- อาจต้องฝึกใจในการบริหารเวลาในการทำงานมากขึ้น ถึงแม้ว่าได้อ่านเนื้อหาที่ทั้งวัน แต่ส่วนที่คิดว่าเนื้อหา งานนั้นสามารถทำในเร็ววันได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... นางสาวคณิสส์วักนันท์ ปานมงคล

(... นางสาวคณิสส์วักนันท์ ปานมงคล ...)

วันที่... 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ธีรภัฏติกุล นามวงศ์รัตน์ ชั้นปี 4

คณะ.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานในชุมชน

๒. หัวข้อ: ผลจากภาวะโลกร้อน (G.R)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 24 พฤษภาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ๕๖๗.

๔. ผู้สอน/วิทยากร

ทพ.ณิชนันท์ ไพรวิจารย์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ฝึกการตั้งประวัติ ข้อมูลส่วนตัว ทดสอบการสัมภาษณ์คนไข้ ต่อมาบันทึกใบคำกรณ
ได้ฝึกการพอดู และตรวจไข้ ทดสอบคำถาม กับคนไข้แต่ละคน เช่น สถานะทางอาการ
ระยะเวลาที่เกิดอาการ บริเวณของอาการ หากเป็น คนไข้ส่วนสูง 6 ฟุต หนัก 200 ปอนด์ ไส้ขาดยาที่รักษา
และฝึกการตรวจบ้านพัก ส่วนสูง สวมแว่น และวัดความดัน ในผู้ป่วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นำสัตว์ทั้งหมดออกดู ๒๒๖ ตัว นกฉาบคำตามไปฝึกอีกหลายตัว เห็นไข่นกอีกหลายคู่ใน
อีกตามนั้น ๒๒๖ ตัว นกฉาบคำตามไปฝึกอีกหลายตัว เห็นไข่นกอีกหลายคู่ใน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสหกรณ์เขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ชื่อ..... นามสกุล.....

(นาย จีระศักดิ์ นิลวรรณ)

วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรศรี.....ชั้นปี..... 4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....งานคดีให้ตรวจโรคทั่วไป.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....๑๔. ๒๔. พ.ค. ๒๕๖๓.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....งานคดีให้พัฒนารูปแบบและให้คำปรึกษา.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....บริการสุขภาพฯ (GP).....

.....นางณิชนันท์ ไพโรจน์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

.....ได้เรียนรู้ระบบในการกรอกข้อมูลลงบนคอมพิวเตอร์ หลังจากที่ฝึกประวัติเบื้องต้นแล้ว จำได้ว่าข้อมูลไปกรอก.....
.....ข้อมูลของผู้ป่วยลงในระบบ โดยได้กรอกข้อมูลทั่วไป และอาการสำคัญ แล้วกดส่งต่อไปยังห้องตรวจ แพทย์ที่.....
.....ระบบข้อมูลนี้มีความสำคัญมากเนื่องจาก เป็นข้อมูลที่เริ่มต่อถึงกันของทุกฝ่ายงาน เช่น ฝ่ายเวชระเบียน.....
.....การอื่น นี้อ แพทย์เอง ก็ใช้ข้อมูลในระบบนี้ด้วย.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

.....ในการกรอกข้อมูลลงบนคอมพิวเตอร์ จะต้องมีความรอบคอบ และมีสติในท่วงท่าอยู่เสมอ ระมัดระวัง.....
.....ทั้งขณะพิมพ์ข้อมูลต้องแม่นยำ และต้องดูแลความลับ.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ณกุลกานต์ สุพรรณพรศรี.....

(.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรศรี.....)

วันที่..... ๒๔.....เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. ๒๕๖๓.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ห.ส. ณิชชา กิจแสนมาก ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition)

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานในกลุ่มงานคลินิกพัฒนาสุขภาพแบบและหลักสูตรสมรรถนะสูงภาวะ 3

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกพัฒนาสุขภาพแบบและหลักสูตรสมรรถนะสูงภาวะ (เวทตรวจโรคทั่วไป)

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางณชนันท์ ไพโรจน์รักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการได้ลงปฏิบัติงานในส่วนของการให้คำปรึกษาและคำแนะนำกับผู้มารับบริการ ทำให้ทราบว่าเป็นหน้าที่ที่มีความสำคัญไม่แพ้หน้าที่อื่น ๆ เนื่องจากเป็นจุดสุดท้ายที่จะได้พูดคุยและให้คำปรึกษากับผู้มารับบริการ โดยหลังจากที่ผู้ให้บริการพบแพทย์เรียบร้อยแล้ว จะมาที่จุดนี้เพื่อรับบัตรนัดส่วนรับการพบแพทย์ครั้งถัดไป อีกทั้งยังคำแนะนำให้...

การให้คำปรึกษา รับประทานอาหาร และการปรับรูปแบบการใช้ชีวิตอื่น ๆ จากเจ้าหน้าที่ เนื่องจากจำนวนของผู้มารับบริการค่อนข้างมาก การให้คำแนะนำจึงมักเป็นข้อแนะนำทั่วไปที่ใช้เวลาไม่นาน นอกจากนั้นแล้วในจุดนี้ยังมีเจ้าหน้าที่คอยส่งตัวมารับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องไปรักษาต่อที่รพ.อื่น ๆ โดยจะมีการบันทึกข้อมูลของผู้ป่วยที่ทำการส่งตัวไปในสมุด 2 เล่ม คือสมุดบันทึก Refer ของกลุ่มงานตรวจโรคทั่วไป และสมุดบันทึก Refer ของสถานพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทักษะการอ่านผลแลป เนื่องจากเวลาในการให้คำปรึกษาที่มีจำกัด หากสามารถเข้าใจค่าตัว ๆ ได้บ้างแปลนบ้างจะช่วยประหยัดเวลาในการทำความเข้าใจข้อมูลของผู้มารับบริการ และมีเวลาสำหรับการให้คำปรึกษามากขึ้น
- ทักษะการสื่อสาร เนื่องจากผู้มารับบริการบางคนอาจไม่ยอมตอบคำถามที่เราต้องการ การมีทักษะหรือขั้นในเชิงในการพูดจะช่วยให้ผู้มารับบริการรู้สึกสบายใจหรือสะดวกใจให้การตอบคำถามมากขึ้น
- ทักษะการบริหารเวลา เนื่องจากเวลาในการให้คำปรึกษาที่มีจำกัด เราจึงจำเป็นต้องทำทุกอย่างให้กระชับและอยู่ในเวลา
- ความรู้ทางด้านโภชนาการ สำหรับให้คำปรึกษาด้านการเลือกทานอาหารกับผู้ป่วยโรค NCDs

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

การบันทึกข้อมูลผู้ป่วยที่ทำการส่งตัวไปรักษาต่อที่รพ.อื่น หากใช้การบันทึกข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์น่าจะทำได้เร็วและมีความแม่นยำมากกว่าการบันทึกด้วยกระดาษเหมือนที่สถานพัฒนาสุขภาพเขตเมืองใช้ และมีความแตกต่าง และมีความยากง่ายในการอ่านไม่เท่ากัน

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณิชชา กิจแสนมาก

(..... นางสาวณิชชา กิจแสนมาก)

วันที่..... 24 เดือน..... พฤษภาคม พ.ศ..... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายจิรัฐนันท์ นุชนะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการ ชุมชน.....

๒. หัวข้อ งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพเด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 24 พ.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางศุภธิดา ไทบถาวร.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

วันนี้ อาจารย์ได้นำเรื่องโภชนาการสำหรับเด็ก เป็นเรื่องที่อัปเดตและน่าสนใจมาให้ศึกษาเรียนรู้ เพื่อทำความเข้าใจ และสังเกตเปรียบเทียบเกี่ยวกับความแตกต่างกับเรื่องโภชนาการในปีก่อนๆ จากนั้นเราก็ได้วิเคราะห์ทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยที่เปลี่ยนคือ ถัดนี้เราออกไปจากเรื่องอาหาร แล้วเพิ่มให้เอ็กซ์เปอร์เมนต์ ซึ่งสรุปได้ว่า สิ่งที่ต้องการปรับแก้ เนื่องจากปัจจุบันเด็กไทยมีภาวะอ้วนมากขึ้น จึงลดไขมัน เพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้น และวันนี้ได้ทำ consult กับผู้ปกครองของเด็กอายุ 10 เดือน ได้ลองฝึกจากตำราทางโภชนาการ ซึ่งแม่มีอาหารที่ให้อาหารลูก พร้อมให้เด็กดื่มนม ปริมาณอาหารแต่ละประเภทใน 1 วัน และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก ได้รู้ถึงพฤติกรรมเด็ก ที่ส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักน้อยลง รวมถึงที่มาของพฤติกรรมบางอย่างของเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

หลังจากการฝึกในวันนี้ สิ่งที่ผมจะนำไปพัฒนาต่อคือ การให้คำแนะนำทางโภชนาการโดยอ้างอิงจากงานโภชนาการ เพราะปัจจุบันได้มีการออกแบบงานโภชนาการใหม่ โดยมีการเปลี่ยนอาหารทำให้เด็กกับประทาน ทำให้ผมต้องศึกษาเรื่องใหม่ เพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำอย่างถูกต้องโดยอิงงานโภชนาการล่าสุดนี้ อีกอย่างที่ผมจะนำไปพัฒนา คือ การวิเคราะห์ตัวสาเหตุปัญหาทางโภชนาการที่เกิดขึ้นในเด็ก เนื่องจากตอนสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ผมยังไม่เข้าใจว่าทำไม เด็กคนนี้ จึงไม่ยอมรับรับประทานอาหารที่ปรับเปลี่ยนให้ ซึ่งอาจารย์ก็ช่วยอธิบายว่า เป็นเพราะเด็กไม่คุ้นชินกับอาหารใหม่ ซึ่งต้องค่อยๆปรับทีละน้อย ดังนั้นหลังจากเหตุการณ์นี้ ผมจะวิเคราะห์ และทำความเข้าใจเด็กให้มากกว่านี้ เพื่อจะได้รู้สาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วแก้ไขได้อย่างระมัดระวัง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

ไม่ขอเสนอแนะเพิ่มเติม.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นายจิรัฐนันท์ นุชนะชาติ.....

(นายจิรัฐนันท์ นุชนะชาติ).....

วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ป. ใจผดตา อ่องสว่าง ชั้นปี..... 4
 คณะ..... ศึกษาศาสตร์ ภาควิชา โภชนาการและการโภชนาการ
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน
 ๒. หัวข้อ..... งาน คลินิกโภชนาการรูปแบบ และวิธีการอบรมบริการสุขภาพเด็ก
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพชาวชนบทเมือง
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางศุภกิตา ไชยดา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
 ได้เรียนรู้ถึง ปัญหาทางโภชนาการ ที่พบส่วนใหญ่ จาก
 การประเมิน ซึ่งก็คือ อ้วน โดยปัจจัยเรื่อง แหล่งของอาหารที่บริโภค
 มีผลต่อภาวะโภชนาการดังกล่าว อย่างเช่น ในร้านสะดวกซื้อ จะเป็นอาหาร
 ที่ผลิตค่อนข้างน้อย และราคาแพง จึงต้องแนะนำการเลือกอาหารที่ดี
 ต่อสุขภาพ รวมถึง วิธีการพูดเพื่อให้ลูกยอมรับในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 การพูดให้ ฟังถึงความเสี่ยง ผลเสียของการกินแบบนั้น เพื่อ
 ให้ผู้ปกครองตระหนักถึงปัญหา และ เปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
 - นำ วิธีการพูด ทักษะ การสื่อสาร มาใช้ในการแนะนำ
 หรือ ให้นำไปศึกษา ให้มีน้ำใจปรับเปลี่ยน พฤติกรรม
 - ในการให้ปรึกษา ควร คำนึงถึงอุปสรรคของผู้รับ คำปรึกษา ว่า
 สะดวกในการรับปรึกษาอาหารแบบใด มีเวลาว่างหรือไม่ เพื่อให้นัก
 ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติตาม คำแนะนำได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ป. ใจผดตา อ่องสว่าง
 (..... ป. ใจผดตา อ่องสว่าง)
 วันที่..... 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

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

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการดูแลสุขภาพเด็กดี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พ.ค. ๖๓..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคีเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางศุภศิศา ไชยถาวร.....

นางสาวจิตาภา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ในการเฝ้าดูประชาชนไข้บวมน้ำ ท้องสีทรปนเป็น stage of change ก่อน เพื่อดูคนไข้
มีความสนใจหรือไม่ถึงความสำคัญของปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่ และในการเฝ้าดูประชาชนไข้บวมน้ำ
และในมาลาเลีย

- ในการเฝ้าดูประวัติคนไข้ ให้นึกเป็น 24-hour recall และความถี่ของการรับประทาน รวมถึงปริมาณ
ที่รับประทานในแต่ละครั้ง เพื่อใช้ในการสื่อสารที่ครบถ้วน

- ให้นึกคำแนะนำที่ตรงกับวิถีชีวิตของคนไข้ เช่น แนะนำอาหารที่เหมาะสมกับการรับประทานอาหารจาก
บ้านสะดวกหรือ แนะนำอาหารตามสั่ง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- จัดหาข้อมูล สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการและการกำหนดอาหาร รวมถึงเกณฑ์ ค่าแนะนำต่างๆ
ให้ทันสมัยอยู่เสมอ

- ให้นึกคำแนะนำที่เข้าใจง่าย ให้นึกไปต้องหยาบๆทุกกิจกรรม ไม่ควรจับคืบจนเกินไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาลิกา วงศ์เจริญยศ.....

(..... นางสาวปาลิกา วงศ์เจริญยศ.....)

วันที่..... 24..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 256๓.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา อัครรักษ์ ชั้นปี... 4
คณะ... สังคมศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโรคชราการผสมผสาน
๒. หัวข้อ งานผลิตฝึกพัฒนารูปแบบและเวทีกิจกรรมบริการสุขภาพ สตรี
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 24 พ.ค. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร
พญ. หิตยา อมฤตศักดิ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับงานวิจัย ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอาหารของชาวไทย
และต่างชาติ , สกิลที่เพิ่มใหม่ของการทำงานและตั้งโครงการ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
นำไปใช้ให้ทราบถึงข้อดีข้อเสียเกี่ยวกับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
ของคนที่ให้แต่ละช่วงอายุ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา
(... รสิดา อัครรักษ์)
วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิทย์..... ที่ศึกษาหน้า..... ชั้นปี 4

คณะ..... คณะศึกษาศาสตร์..... สาขาวิชาการศึกษา..... สาขาวิชาการศึกษา

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

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกโภชนาการแบบบูรณาการร่วมกับนิสิตสหวิชาชีพ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พ.ค. 64..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งเมือง (สพม.).....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... แพทย์หญิงวิมล..... อรุณรัตน์.....

.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

..... ได้รู้คุณค่าการเพิ่มเสริมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของสตรีมีครรภ์ที่ไปเข้าร่วมกับทีมสหวิชาชีพ..... ซึ่งเป็นการศึกษา.....

..... ร่วมกับการดำเนินงานวิจัย.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน.....

..... ศึกษางานวิจัยและอ่านเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพตั้งครรภ์.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศิริวิทย์.....

(..... ศิริวิทย์..... ที่ศึกษาหน้า.....)

วันที่..... 24..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2564

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวศุภาพัชร์ อังพันธ์.....ชั้นปี..... 4

คณะ.....สาขาสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร)

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ.....การจัดบุชประชาสัมพันธ์กลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พ.ค. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... Lifestyle Medicine

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตาภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เมื่อต้องเดินทางไปทำงานนอกสถานที่ต้องเผื่อเวลาสำหรับเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น รถติดเนื่องจากอุบัติเหตุ หรือช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมจำนวนมาก
- การแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่และกิจกรรมสำคัญมาก โดยเฉพาะหากงานที่จะเข้าร่วมของอาสาสมัครในการแพทย์ (มี dress code) สอนหนึ่งเป็นการสังเกตความแตกต่างงานนั้น ๆ หล.เป็นมารยาททางสังคม ซึ่งสอนนี้ได้ดีคือการสังเกตความสนใจต่องานที่จะเข้าร่วม
- แนวคิดการทำงานอาสาสมัครทำงานช่วงเวลา ไม่ใช่ว่าการล่วงหน้านั้นจะได้เพิ่มหรือไม่ ก็ต้องทำงานให้เต็มที่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- วางแผนการเดินทางโดยดูจากเส้นทางหลัก สำหรับการเดินทาง
- เมื่อได้ทำไปร่วมงานใด ๆ จะอ่านรายละเอียดในอีลัดจ์และให้ความร่วมมือกับทีมงานจากภาพของความร่วมมื่อ
- ตั้งใจทำงานเต็มที่แม้เป็นการทำงานล่วงเวลา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ศุภาพัชร์

(.....นางสาวศุภาพัชร์ อังพันธ์.....)

วันที่..... 24 เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวไฉนพัสตา.....โรงเรียน.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....มหาวิทยาลัย.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา

๑. รายชื่อวิชา...ภาวณโกงานถวณโกชนภวณพน...นัสนว...๖743423.....

๒. หัวข้อ...ออกหน่วยแบบปรับ...ร่วม...ให้...ความ...ใน...งาน...ไฟฟ้า...ณ...ของ...

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....24...พ.ฤษภ.ฉ.ศ.....พ.ศ. 25๕๖.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...สถาบันพัฒนาผู้นำ.ส.อ.ว.เน.ต./เมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงานเวชศาสตร์สังคมสัตว์

.....นางสาวจันทา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้มีการลดทอนงบประมาณในส่วนที่เกี่ยวกับกลไกงานเครือข่ายสตรีไว้ด้วย และได้ให้คำแนะนำแก่ผู้ทำ

เจ้าหน้าที่ของงานเก็บข้อมูลกับกลุ่มงานแล้ว เสร็จของโครงการ การ... เสร็จถึงได้รับทราบผลได้กำหนดแผนการแล้วด้วย

1. นโยบายการวางกรอบคิดของหน่วยงานเกี่ยวกับมาตรการเพื่อลดและกำจัดข้อผิดพลาด โดยธนาคารพาณิชย์

วันในเกิด วันที่ยังได้ส่งมาให้ตามแะฝึกให้เคื่อง PIA ที่ใช้ก่อนได้ประกอบของแบบงาน จึงทำ

ให้ทราบถึงส่วนกลางด้วยหรือไม่ ขณ. และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน

งานวิจัยดังกล่าวมีผล... ซึ่งทั้งนี้ยังได้ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

P.N.S...เพื่อขอรับหนังสือมอบหมายงานจากนายอำเภอเมือง...รพ.ถึง ก.ดวส.ที่ศูนย์ฯของนางจ

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....สำนักงาน ก.พ.ร.ได้ขอรับทราบมติของส.ค.ช.ของร่างกฎหมายประกอบรัฐธรรมนูญไว้ โดยสำนักงาน ก.พ.ร.เสนอ

ได้เกิดตั้ง...แจ้งให้พล.ท.ได้มาไว้ให้ในการไปรับพลเอกเปรม ณ บ้านไร่โคกแดง ตามจดหมายแจ้งมายัง.....

...ถ้าผมพลาดล้มเหลว...ก็ดีกว่านั้นดีกว่าที่ผมไปเริ่มต้นสูงแล้วมาดับการผจญภัยลงด้วย...หรือดีกว่านี้

[illegible]

...ตามข้อในคดีแพ่งคดีถึงอายุ...ว.คดีอื่น...29.34 ที่ส่งมาเป็นในเปลี่ยน...guillotine...มาพบให้ให้...

...เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงต้นทศวรรษ ๖๐-๗๐ ในอิหร่าน Iran...deficiency...โดยมีลักษณะเด่นในผู้สูงอายุ

...ในปีระทาคหัดบ่วจันถันไ้แฉง...แฉงส่การจกจางนารมระเกศห้วมนั...ซ่งจามาเลวักวาจนเ็นสัตว์ใน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง เพื่อป้องกันการระบาดของโรคหน้ามันมากขึ้นไป

.....จนกว่าได้ส่งมอบทรัพย์สินในข้อนี้ให้แล้ว.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ไพฑูริย์.....

(.....ไนล์มา...ธรรม...)

วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.อดิสรณ์ ปักทยานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... งานโภชนาการ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 24 พ.ค. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ศูนย์สุขภาพครอบครัวเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... สักขี นิ่มนวล นนทบุรี.....

นางสาวกุลกรณ์ สืบแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้เรียนรู้จากบุคลากรในโรงครัวที่ปรุงอาหารสำหรับน้องๆ อายุ 3 เดือน - 3 ปี โดยได้
ตรวจสอบความสะอาดและความพร้อมของอาหาร 5 นมอด ได้แก่ สถานที่ปรุงประกอบ
และบรรจุอาหาร สุขลักษณะอาหาร การใช้อุปกรณ์ ระบบสุขาภิบาล (ห้องล้าง, ล้างน้ำร้อน)
และสุขลักษณะของผู้สัมผัสอาหาร, จัดทำสื่อให้ความรู้ในเรื่องวิธีการล้างผักและผลไม้เพื่อลด
สารพิษด้วยน้ำสะอาด เบกกิ้งโซดา น้ำส้มสายชูและเกลือ, ได้ลองชิมอาหารที่แม่ครัวทำให้น้องๆ
เพื่อประเมินรสชาติว่ามีรสชาติเหมาะสมหรือไม่, ช่วยแม่ครัวตักอาหารใส่รฟน้องๆ, ได้ยกตัวอย่าง
เมนูอาหารที่ได้ลองจัดเมื่อวาน มาเสนอแม่ครัว และได้สอบถามเกี่ยวกับชุดชั้นวางและปริมาณเครื่องปรุง
ที่เหมาะสมกับวัยน้อง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ทบทวนหลักสุขาภิบาลในโรงครัวว่าควรตรวจสอบสิ่งใดบ้าง เพื่อความสะอาด ถูกสุขลักษณะ
จะได้เกิดความปลอดภัยกับผู้ป่วยโรค
- ทบทวนว่าในวัยเด็กควรได้รับเคโรลปรุงใน 1 วัน ไม่เกินกี่ช้อนชา เพื่อไม่ให้น้องๆ ได้รับโซเดียม
มากเกินไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

- มีเครื่องชั่งวัตถุดิบ และชุดช้อนตวงเพื่อความสะดวกในการปรุงอาหารมากขึ้น

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อดิสรณ์ ปักทยานนท์.....

(..... น.ส.อดิสรณ์ ปักทยานนท์.....)

วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวอภิญญา น้อยอ่วม ชั้นปี ที่ 4
คณะ... สหเวชศาสตร์ สาขาวิชา... โภชนาการและการกำหนดอาหาร
หน่วยงาน/สถาบัน... ศูนย์พัฒนาระดับมหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ... กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพครอบครัวในชุมชน
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 24 พฤศจิกายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถานอนามัยเด็กกลาง สสม. นครบุรี
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวกมลรัตน์ สุทธิพันธ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้ทำกิจกรรมสำรวจรอบ 5 มั่งคั่งตามนคคสฯ มาวัด เจาะข้อต้นและข้อเส้น ที่ควรปรับปรุง จัดทำสื่อวีซีดีการวัดผล เมื่อตัดในโซนแช่ผักให้กับแม่ครัว อธิบายการปรุงอาหาร และปริมาณเครื่องปรุงที่ควรใช้ รวมทั้งการเลือกซื้อวัตถุดิบปรุงในครัวใช้ปรุงประกอบอาหารในทันเด็ก รวมทั้งการปรับขนาดหน้าผลิตภัณฑ์ในเมนูกับผักกาดหวานของหวานเด็ก กวีเทศกักขังการทานอาหารของเด็ก รวมทั้งประเภทอาหารที่เด็กไม่ชอบ ทำในไม่เลือกรับประทาน
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ได้ฝึกการให้คำแนะนำในการปรุงอาหารและการชั่งตวงให้กับแม่ครัว เมื่อหน้าไปปฏิบัติงานในครัวครัวแม่ครัวในสถานที่อื่นๆ ที่อาจได้สัมผัสในอาหาร
- เลือกวัตถุดิบของผักผลไม้ที่รับประทานให้กับเด็กเล็ก
- ปรับปรุงผักกาดหวานและผักสดจาก 5 นคคส ในการประกอบอาหาร เพื่อให้นักเรียนตามดูผักกาดหวาน เพื่อลดอัตราในอาหาร
๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
- ควรจัดห้องทดลองและจัดอาหารในแม่ครัว
- จัดทำสื่อผักผลไม้
- เมื่อก่อน ส่วนของเครื่องไม้ในครัว
๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อภิญญา
(นางสาวอภิญญา น้อยอ่วม)
วันที่... 24 เดือน... พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุญชนะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการ ชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 12 มิ.ย. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเหนือ

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางฉันทิรา นันทวงค์ชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ในวันนี้ ได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มงานต่างๆที่เราเคยฝึก และพี่ที่เป็นคนสอน ก็ได้พูดเสริม
เพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไปหรือไม่ได้ทั่วในกลุ่มงาน ก่อนหน้านี้ เช่น การสอบถามจำนวนเด็กที่อยู่ใน
ศูนย์นันทบุรี การแลกเปลี่ยนการดูแลสุขภาพเด็กเป็นต้น จากนั้นมีการอธิบายลักษณะงานของ
กลุ่มงานนั้น โดยจะเป็นงานที่ต้องลงพื้นที่ ให้ตามรู้แก่แม่ในด้านสุขภาพและการศึกษา จากนั้นได้
เรียนรู้โครงการมหัศจรรย์ 2,500 วัน เป็นการพูดคุยกับพี่เกี่ยวกับบทบาทของนักโภชนาการในโครงการ
การดังกล่าว เช่น การเริ่มธาตุเหล็กและไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ การให้อาหารที่เหมาะสมกับเด็ก
การให้คำแนะนำทางนมผง เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

จากการฝึกในวันนี้ สิ่งที่ผมจะพัฒนาปรับปรุงก็คือ เรื่องการแสวงหาความรู้ให้มากขึ้น เนื่องจากมี
ข้อมูลบางอย่างที่ผมยังไม่สามารถตอบได้ ผมจะมาหาหาอ่านไปฝึกกลุ่มงานนั้นๆ เราไม่ได้ถาม เช่น
ระบบครัวในศูนย์นันทบุรี ที่ระบบถังไขมันเสีย เราก็ไม่ได้ถามพิกที่เจ้าหน้าที่ว่าแก้ไขยังไง มีดาว
พลอดรักต่อการปรุงประกอบอาหารหรือไม่ เป็นต้น อีกสิ่งที่ผมจะพัฒนาคือ การข่าสั้งหา เพราะปัจจุบัน
มีหลายสิ่งๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานทางโภชนาการ ซึ่งเราอาจไม่สนใจหรือมองข้าม เช่น โภชนาการแฝงที่ติดอยู่บน
ร่องกระดาษชำระ ลูติ ตรวจสอบการส่งเสริมการลดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก เป็นต้น ดังนั้นเราควรให้
ความสนใจกับสิ่งรอบตัวมากขึ้น เพื่อให้ได้ปรึกษาอย่างละเอียดและมีข้อมูลอ้างอิง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่รับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการฝึกในวันนี้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นายณัฐนันท์ บุญชนะชาติ

(นายณัฐนันท์ บุญชนะชาติ)

วันที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ปวีณา รุ่งสว่าง ชั้นปี 4
คณะ สหเวชศาสตร์ ภาควิชาโภจนาการ และการงานอดิเรก
หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานโภจนาการชุมชน
๒. หัวข้อ กลุ่มพัฒนาสุขภาพระดับสตรี เล็กปทุมวัน และ ครอบครัว
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 12 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสตรี เขตราชเทวี
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางจันทิมา นันทมวงคดีย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- เรียนรู้บทบาทของงานในกลุ่มพัฒนาสุขภาพระดับสตรี เล็กปทุมวัน และ ครอบครัว ว่ามีลักษณะงานอย่างไร ลงพื้นที่ปฏิบัติงาน และ มีเป้าหมายทางสุขภาพกับการศึกษาอย่างไร
- เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการโภจนาการในสตรี มีครรภ์ และ เล็ก เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น กับ แม่และเด็ก ได้รับทราบอาการของโรคที่พัฒนาตามวัย
- เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการพูด ร่ม ใจกว้างใจดี ให้ผู้มารับคำปรึกษา ฟังใจใส่ใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และ ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาไปในการที่ดีขึ้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- การตรวจสุขภาพของงาน เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับงานรับภาระทำงานในกลุ่มงานอื่นๆ ทั้งใจและสติ ใจให้งานเป็นขั้นตอนและไม่ประมาท
- นำความรู้เรื่องโภชนาการและสุขภาพในแม่และเด็ก มาใช้สื่อสารกับ การแนะนำใน เรื่องการบริโภคให้เหมาะสม ถ้าจะกินอะไร ผลประโยชน์อะไร
- นำความรู้เกี่ยวกับทักษะการพูด มาใช้ในงานให้คำปรึกษา พูดให้ฟังใจ ให้สามารถฟังรับฟังผู้รับคำปรึกษา และ ส่งเสริมให้ดีขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ปวีณา รุ่งสว่าง
(ปวีณา รุ่งสว่าง)
วันที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิศา วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

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

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

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 12 พ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางฉันทิรา นันทมงคลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ใ้ขอบเขตสายงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว ได้กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับเด็กจะเป็นพวกสถานเลี้ยงเด็ก สถานศึกษา กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงสาธารณสุข ส่วนกลางและภูมิภาค และกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับแม่จะเป็นพวกสถาบันสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล คลินิก อนามัย
- สัมภาษณ์หาข้อมูลเพื่อในคนมีความรู้ สัมภาษณ์ในการดูแลตัวเองเบื้องต้น รู้จักขั้นพื้นฐานที่ควรได้รับ และต้องการในคนในทุกช่วงวัยมีสุขภาพที่ดี
- นโยบายที่สำคัญ ถึง 2,500 วันแรกของชีวิต โดยจะแบ่งเป็น 1. ช่วง 1,000 วันแรก ; ช่วงนี้พ่อแม่ควรทำงานครบ 2 ปี และ 2. ช่วงหลัง อายุตั้งแต่ 2-6 ปี

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกการพูดเชิญชวนคนให้ทำสิ่งที่สัทำต่อไป และ ชม ในคนใจนั้นว่าสิ่งที่ทำถูกต้อง ทำได้สำเร็จ และให้รู้ในสิ่งที่เน้นว่าสิ่งที่สามารถทำได้ นำมาเป็นแบบอย่างได้
- การติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ อาหาร หรือโรคต่างๆ ในแต่ละวัน
- การดูแลโภชนาการของงานในส่วนต่างๆ เพื่อเสียงในคำแนะนำที่เหมาะสมกับคนให้ได้
- สังเกตอะไรในคนกลุ่ม หรือซักถามเพื่อไขข้อสงสัย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... น.ส. ปาลิศา.....
(นางสาวปาลิศา วงศ์เจริญยศ)
วันที่ 12 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....รศิตา อัครารักษ์.....ชั้นปี 4
คณะ.....สหเวชศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ.....งานอดิเรกและพัฒนาสุขภาพแบบและวิถีการผสมผสาน (งานอดิเรกคือไป)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 12 มิ.ย. 67.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพกรุงเทพ
๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางจิรพรพรหม ไพรวิจิตร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ระบบการทำงานของคลังสินค้า ซึ่งต้องไปทุกคณบดีต้องผ่านเข้ามาเป็นอันดับแรก
ของการตรวจภายในสถาบัน ซึ่งแต่การรับบัตรคิว, รับประวัติ, เป็นเอกสาร, พบแพทย์
จนถึงรับยา กลับบ้าน สิทธิประโยชน์สังคมต่างๆที่ได้รับ การส่งต่อคณบดี
ไปเป็นโรงพยาบาลแม่ข่าย ฯลฯ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ถือเป็นกรณีศึกษาให้ส่วนหนึ่งของระบบต่างๆ ของคลังสินค้าหรือคิด ซึ่งอาจสามารถ
นำไปพัฒนากระบวนการทำงาน หรือสร้างได้ให้อาสาสมัคร รวมถึงเป็นกระบวนการ
การให้คำแนะนำทางโภชนาการคณบดีแบบสั้น กระชับ ซึ่งเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญ
ของนักกำหนดอาหาร

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
ให้หน่วยงานที่ดูรับทุกคณบดี ทำทุกอย่างสุดๆ เลยค่ะ แต่พื้นที่ค่อนข้างแคบ รร.รร.
ไม่รู้ว่าเป็นอย่างอื่นเหมือนกันไหมได้มั๊ยนะคะ ; - ; แต่ถ้าพื้นที่ค่อนข้างโปร่ง
และเป็นส่วนหนึ่งของส่วนของการขึ้นบันได, ส่วนสูง, ความดัน ก็ดีกว่านี้ น่าจะดีค่ะ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....รศิตา
(.....รศิตา อัครารักษ์.....)
วันที่ 12 เดือน มิ.ย. พ.ศ. 67

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ศิริวิทย์ ชวลิตยานนท์ ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์ สาขาโภชนาการและโภชนาการอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการพัฒนาศึกษา

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ อาหารลดน้ำหนัก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 12 มิ.ย. 64 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๔. ผู้สอน/วิทยากร นางฉัตรนันทน์ ไชยวิภาณ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

เรียนรู้รูปแบบการออกแบบระบบ การลดน้ำหนักของผู้ที่ประสบภาวะอ้วน และได้ปฏิบัติ
การลดน้ำหนัก รวมถึงลดน้ำหนักอย่างปลอดภัยสำหรับผู้ป่วยโรคอ้วน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- การนำหลักการที่เรียนมาไปใช้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ศิริวิทย์

(ศิริวิทย์ ชวลิตยานนท์)

วันที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2564

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.ศุภาพิชญ์ ช่างพันธุ์

ชั้นปี 4

คณะ คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาเทคโนโลยีและการจัดการนันทนาการ

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา เทคโนโลยีการชุมชน

๒. หัวข้อ การติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก และการสังเกตพฤติกรรมและการสะท้อนตอบของเด็ก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 12 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกเด็ก

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางศุภาพิชญ์ ไทยถาวร

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- การติดตามการเจริญเติบโตของเด็กสามารถใช้ได้ทั้งกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง รวมถึงคู่มือการใช้มาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก ปีค.ศ. 2006 ในเด็กแรกเกิด - 5 ปี ซึ่งผลการประเมิน จะแสดงเป็น น้ำหนักต่ำกว่า/มากกว่าเกณฑ์ ส่วนสูงต่ำกว่า/มากกว่าเกณฑ์ ท้อง เต็มอิ่ม อ้วน ผอม ค่อนข้างผอม สดใส
- ในวัยเด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สามารถติดตามการเจริญเติบโตได้จากตามขนาดเส้นรอบศีรษะ
- เด็กที่อยู่ใน Day Care นานตามเกณฑ์อายุแล้วต้องมีการพัฒนาการในการช่วยเหลือตัวเองได้ คุณครูจะได้เด็กนั่งกินข้าวเอง ตักข้าวเอง อาจมีเลอะเทอะบ้างก็ปล่อยให้ เพราะเป็นการฝึกเด็กช่วยเหลือตัวเอง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ศึกษาด้านโภชนาการและสุขภาพเด็กเป็นปี หรือปีเป็นเดือนในคลินิค เพราะจะใช้ในการกรอกข้อมูลเด็กเพื่อนำไปประเมินพัฒนาการและการเจริญเติบโต
- ฝึกใช้สายวัดตัวให้ถูกต้องและคล่องแคล่ว เพราะใช้ทั้งวัดเส้นรอบศีรษะ และเส้นรอบอก
- นำเทคนิคคุยกับเด็กที่อาจแสดงอาการเรื้อรัง ความสนใจที่ถูกต้อง
- สังเกตดูอาการที่เด็กชอบรับประทานและนำไปคิดพัฒนารายการอาหารต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ศุภาพิชญ์

(.....นางสาวศุภาพิชญ์ ช่างพันธุ์.....)

วันที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นาม นาม ไผ่หม่อง...ร.ร.แม่สรวง...ชั้นปี...4

คณะ.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....โรงเรียนกุดชุมพภูมิวนาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา...ภาฏโณงานค้ำหนักรวม ๓๖ หน่วยกิต.....

[illegible]

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....12 มิถุนายน พ.ศ. 2563 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยากุล /

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงาน คว้นักพัฒนารูปแบบและวิธี

.....หน่วยงานที่พบ.....เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง..... บริการสุขภาพเอกชน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ได้รู้ได้ป็นผู้เกิดมาร่วมการ plot...การวางแผนเจตนาเติบโตของเล็ก...เพื่อดูปัญหาทางด้านโภชนาการ
และแนวทางการจัดการแลไวปัญหานี้...โดยกราฟแบ่งออกเป็น WIA, HIA และ WIH ซึ่งให้
ฉันเห็นว่ามีผู้เกิดอาบ...แต่ก่อนที่ฉันจะผสม...แต่ไปปรึกษาหมแม่อย่างสม่ำเสมอ ให้ปัสสาวะ
ที่หมแม่ส่ง...จึงแนะนำให้ไปเปลี่ยนนมจากนมผงมาเป็นนมแม่...Follow up...
การเจริญเติบโตของเล็กต่อไป...จะได้เห็นผู้เกิดมาร่วมการจัดการแนวกลางให้ว่าควรส่งสาร
อาหารครบถ้วน...รสชาติไม่จัดและให้ปัสสาวะที่หมแม่ส่ง...จนถึงได้รู้ได้ป็นผู้เกิดมาร่วม
ของเล็กมากยิ่ง...เช่น...เด็กคนไหนที่แพ้จากนมไปปรึกษาหมแม่บ้างไว้...เพื่อที่จะได้ไปใช้ได้...

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน อย่างตรงจุดให้ทันโลกวิชาการ

.....เพื่อการให้คำแนะนำทางด้านโภชนาการตามหลัก.....เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาการขาดสารอาหาร.....
.....แต่ประเทศไทยได้จัดการ plate - glass wall - HIA และ wall - glass ได้ที่จะช่วยป้องกันโรคไม่.....
.....ติดต่อแล้วสิ่งที่เราสนใจมาในหอสมุดได้ และเพื่อเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมภายในหอสมุดนั้นพอจะหา.....
.....และสำรวจอาหารที่เด็กต้องการในแต่ละวัน เพื่อให้เกิดการดูแลสุขภาพเด็กไทยในกรอบของวงกลมที่.....
.....เหมาะสม.....รวมถึงมีกระบวนการเรียนรู้ทาง.....ที่เด็กชอบว่ามีส่วนประกอบที่.....สำรวจอาหารครบถ้วน.....
.....หรือไม่ เพื่อที่จะได้ไปบนหรือออกแบบเมนูอาหาร.....รวมถึงแนะนำเมนูอาหารที่อร่อยและ.....
.....ประโยชน์สำหรับเด็ก อีกทั้งยังส่งเสริมความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมเด็ก เพื่อที่จะได้ปรับเปลี่ยน.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง การบริโภคอาหารได้ทั้งปวงตรงจุด

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... น.นพรัตน์.....

(.....นายพลตำรวจตรี พล.ต.อ. อดุลย์.....)

วันที่.....12.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2563.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... อธิษฐา ปรัชญาคนนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาสถาปัตยกรรม

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโยชน์ชุมชน

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและขั้นตอนการบริการสุขภาพสตรี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 12 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นพ. กิรชัย ชัยสิทธิ์สุข

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
เรียนรู้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจะเป็น การเกิดภาวะซีด ปริมาณธาตุเหล็ก ที่ควรได้รับในแต่ละเดือนของแต่ละครรภ์ นั่นก็คือการเพิ่มของมารดาในแต่ละไตรมาส ความหมายของ G.P.A.L (G = จำนวนครรภ์มีครรภ์, P = จำนวนบุตรที่คลอด, A = จำนวนการแท้ง, L = จำนวนบุตรที่เสียชีวิต (ไม่รวมในครรภ์)) และได้มีส่วนร่วมสังเกตการอัลตราซาวด์สตรีมีครรภ์ อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ โดยในครั้งนั้นสามารถบอกเพศของลูกได้ และได้สังเกตรูปร่างทารกในครรภ์ทั้งตา จมูก ปาก คีโระ ขวัญใจ แขนและขา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
ศึกษาปริมาณอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ในแต่ละเดือนที่ควรบริโภค ทั้งข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ ผักผลไม้ รวมถึงอาหารบางชนิดที่ควรหลีกเลี่ยง ปริมาณธาตุเหล็กที่ควรบริโภคในแต่ละไตรมาสเพื่อป้องกัน การเกิดภาวะโลหิตจาง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อธิษฐา

(นางสาวอธิษฐา ปรัชญาคนนท์.....)

วันที่ 12 เดือน มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาวอาทิตย์ น้อยอำไพ.....ชั้นปี..... 4.....
คณะ...คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมและทรานสดักชัน
หน่วยงาน/สถาบัน...จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา...การฝึกงานด้านโหราศาสตร์
๒. หัวข้อ...งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมชีวิตกรรมวิตรูปแบบ
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 12 มิถุนายน 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน...คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมชีวิตกรรมวิตรูปแบบ
๔. ผู้สอน/วิทยากร
.....ผอ. กฤษณ์ ชัยสวัสดิ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้ทราบบ้างว่า การนำเอาความรู้ ที่ได้จาก ๕ PA ในทฤษฎีการตั้งดวงชะตาของคนได้
ได้มาประกอบกันในการดูตามอัตราส่วนที่ชัดเจน การประเมินหาวันที่คนจะขึ้นตำแหน่งหรือตำแหน่ง
ในหน้าที่ต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ที่จะมาแทนที่ มาจากวันที่ ขึ้นในดวงชะตาของคน
เขามาหา วันขึ้นปีใหม่ที่จะมาแทนที่ มาจากวันที่ ขึ้นในดวงชะตาของคน
หรือคน หรือ เช่น การตรวจหาวันมาเกิดของคน การตรวจหาวันมาเกิด
แล้วจึงนำเอาผลที่ได้มาหา และ การหาว่า ความสัมพันธ์ของโครงสร้างทางกายภาพที่อายุครบ
18-20 ปีแล้ว และ การหาว่าวันมาเกิดของคนมาหาผลที่ได้ดูตามดวงชะตา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
นำความรู้ที่ได้ในตำแหน่งนี้มาพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น การประเมินหาวันที่คนจะขึ้นตำแหน่ง
หรือตำแหน่งในหน้าที่ต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ที่จะมาแทนที่ มาจากวันที่ ขึ้นในดวงชะตาของคน
หรือคน หรือ เช่น การตรวจหาวันมาเกิดของคน การตรวจหาวันมาเกิด
แล้วจึงนำเอาผลที่ได้มาหา และ การหาว่า ความสัมพันธ์ของโครงสร้างทางกายภาพที่อายุครบ
18-20 ปีแล้ว และ การหาว่าวันมาเกิดของคนมาหาผลที่ได้ดูตามดวงชะตา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ...อาทิตย์ น้อยอำไพ.....
(นางสาวอาทิตย์ น้อยอำไพ.....)
วันที่... 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการเพื่อเปลี่ยนวิถีชีวิต.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 12 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวจิตกตา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- การซักประวัติการบริโภคของผู้ป่วยควรจะซักถามถึงชนิด ปริมาณ และ ความถี่ในการรับประทาน อาหารชนิดนั้นๆ เพื่อให้ทราบข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำมาใช้แนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การ รับประทานของผู้ป่วย
- ในผู้ป่วยสูงอายุหากเลี้ยง sarcopenia แล้วมีอาการเบื่ออาหาร ไม่สามารถเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ได้ สัมผัสกับน้ำหนักอาหารเดิม เช่น ensure ได้
- การพูดให้น้ำหนักถึงปัญหาของโรค, ข้อดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น จะทำให้สุขภาพดี ได้อายุยืนยาวขึ้น ไม่หนักๆ สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ป่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ศึกษาโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วย sarcopenia และโรคไขมันพอกตับเพิ่มเติม
- ค่าค่าปกติของค่าเลือดต่างๆ เช่น FBC, TG, LDL, cholesterol, HbA1c
- จะต้องมีความสนใจในตัวของผู้ป่วย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....

(..... นางสาวกุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....)

วันที่..... 12 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ศุภมาส งามกุล ชั้นปี 4

คณะ สำนวน/สาร

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานต้นไผ่เขตการปฐมชน
๒. หัวข้อ... โครงสร้างธุรกิจที่ดี (เชิงบริหาร)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 12 ธ.ค. 2567 ... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน บวชโครงสร้างที่ดี (เชิงบริหาร)
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวศุภาฯ จำปา

- [illegible]

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นางสาวกมลชนก กิ่งแก้ว.....นางสาวกมลชนก
(.....นางสาวกมลชนก กิ่งแก้ว.....นางสาวกมลชนก.....)
วันที่ 12 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... วิชา..... ชั้นปี.....

คณะ : ๑๙๖๔๕๐๓๒

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ครูฝึกงานโรงเรียนชุมชน

๒. หัวข้อ..... ศาสน์ด้านทศพรวาระพิเศษ ๕๕๘. หมายเหตุ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 12 สิงหาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ๕๐๖ - นนทวงษ์

๔. ผู้สอน/วิทยากร

အရပ်ကလေးလေး နတ်မိမိ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

1. การตรวจคุณภาพสารสกัดจากชิ้นเนื้อสัตว์และพืชสมุนไพร ในห้องปฏิบัติการ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ 30 ชั่วโมง
มีกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ 3 ขั้นตอน หลักการทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การตรวจคุณภาพสารสกัดจากชิ้นเนื้อสัตว์และพืชสมุนไพร
5 ด้าน ได้แก่ 1. คุณภาพของสารสกัด 2. ความบริสุทธิ์ 3. ความเสถียร 4. ความปลอดภัย 5. ความคุ้มค่าในการใช้ โดยนักวิทยาศาสตร์
ระดับต้น - 1 ปี จะได้รับรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล และเงินรางวัล 1 ล้านบาท โดยนักวิทยาศาสตร์ระดับต้น - 2 ปี จะได้รับรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล และเงินรางวัล 2 ล้านบาท
นอกจากนี้ ยังมีการจัดกิจกรรมการประกวดผลงานทางวิชาการของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี และปริญญาโท โดยมีการคัดเลือกผลงานดีเด่น
ในระดับปริญญาตรี และปริญญาโท และมีการมอบรางวัลให้กับนักศึกษาที่ได้รับรางวัลดีเด่น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ตรวจดูประวัติและอาการที่กล่าวแล้ว ถ้าได้จากการไปซื้อสินค้าผิดวิธี ก่อให้เกิดอาการขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสหกรณ์ฯ เขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....
(.....)
วันที่ 12 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรศรี.....ชั้นปี 4

คณะ.....สังคมศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....

๒. หัวข้อ.....ศูนย์สุขภาพชุมชนวังบูรพาภิรมย์.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....12 มิ.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพวังบูรพาภิรมย์.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรศรี.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
ได้เรียนรู้ขั้นตอนการปฏิบัติงานในหน่วยงานเกี่ยวกับการจัดทำเอกสารงานอนามัยแม่และเด็ก-กลาง ได้นำความรู้ที่ได้ไปใช้
จะเห็นว่าให้เราได้ฝึกงานในกับเด็กในทุกวัน บ่อยเกินไป และเป็นผู้ตรวจสอบการตรวจรับวัคซีน
ในทุกๆวัน เนื่องจากสถานอนามัยเด็ก-กลางนี้จะส่งวัคซีนทุกวัน ส่วนการตรวจรับวัคซีนจะตรวจ
เดือนละครั้ง แต่สำหรับวัคซีนจะตรวจ ๖ เดือนครั้ง นอกจากนั้นยังได้ฝึกงานเกี่ยวกับ
ที่พี่เลี้ยงได้ให้กับการฝึกปฏิบัติงานในสถานอนามัยแม่และเด็ก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
พัฒนาทักษะการประเมินโรคในอนามัยแม่และเด็ก เพื่อให้เกิดความถูกต้องแม่นยำมากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ณกุลกานต์ สุพรรณพรศรี.....

(.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรศรี.....)

วันที่.....12 เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. นัธชา กิ่งแสนมาก..... ชั้นปี..... 4.....

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

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

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มงานศูนย์สุขภาพครอบครัวเขตเมือง วันที่ 1.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 12 พ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง นนทบุรี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวกุลภาณ์ สุขแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
จากที่ได้เดินทางไปศึกษาดูงานด้านโภชนาการภายในศูนย์สุขภาพครอบครัวเขตเมือง จ.นนทบุรี ทำให้ทราบว่า.....
นักกำหนดอาหารจะสนับสนุนบทบาทในการประเมินการบริโภคและโภชนาการในศูนย์ฯ โดยการใช้กราฟการเจริญเติบโต.....
ทั้ง 3 แบบ (W/A, H/A และ W/H) กำหนดรายการเมนูอาหารบนเว็บไซต์ 1 เดือน รวมถึงกำหนดปริมาณอาหารที่เด็ก.....
แต่ละคนต้องได้รับในแต่ละมื้ออาหาร ประเมินความเหมาะสมของปริมาณอาหาร สัดส่วนของข้าว : ผัก : เนื้อสัตว์.....
และควบคุมไม่ให้เด็กรับประทานอาหารเกิน 30 นาที ในส่วนของวัตถุดิบอาหารจะเป็นการจัดซื้อและปรุงอาหารแบบ.....
วันต่อวัน ไม่มีการซื้อวัตถุดิบในเวลา 7.30 น. ของทุกวัน ในกรณีที่วัตถุดิบของแห้งจะมีการระบุวันหมดอายุ.....
และนับใช้ตามฉลาก First in, First out นอกจากห้ะจะมีการสำรวจสารปนเปื้อนในอาหารทุก 1 เดือนอีกด้วย.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
- ศึกษาทักษะการปฏิบัติงานสัมพันธ์กับเด็ก.....
- ทบทวนความรู้ เรื่อง โภชนาการของเด็กวัย 6 เดือน - 1 ปี.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....
-.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นัธชา กิ่งแสนมาก.....

(..... น.ส. นัธชา กิ่งแสนมาก.....)

วันที่..... 12 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ ชั้นปี 4

คณะ สาขา ๖๖๕๓๕๓๓

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการ

๒. หัวข้อ กลุ่มนิเทศนาสู่สาธารณะชน เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 13 มิ.ย. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันนิเทศนาสู่สาธารณะชน เยาว์วอด

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางฉันทิรา นันทวงค์ชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

วันนี้ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน จะเป็น เรื่อง ดัชนีชี้วัด โดยที่ผู้ฝึกงานจะมอบหมาย แต่ละผู้ปฎิบัติ ให้ทำอาหาร 1 มื้อ สำหรับเด็สดังกล่าว ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบอาหาร ทำให้ได้ฝึกการคำนวณราคาวัตถุดิบกับงบประมาณที่ได้ ซึ่งผมหาซื้ออาหารที่ตรงกับโรคของผู้ป่วย พ่อแม่ผู้ปกครองก็เริ่มปรุงประกอบอาหาร ได้พบทวนความรู้อาหารแลกเปลี่ยน และได้คิดวิธีทำอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้รับบริการ สุดท้าย ก็เป็นการพูดนำเสนออาหารที่ทำแก่ผู้ดูแลการฝึก ได้เรียนรู้เทคนิควิธีการพูดให้ผู้รับบริการ ให้ความสนใจถึงความสำคัญทางโภชนาการ และวิธีการพูด ที่ทำให้สามารถเข้าใจได้ง่าย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

หลังจากฝึกงานในวันนี้ สิ่งที่ผมจะพัฒนาต่อไป คือ การพูดเรื่องวัดกับความรู้ด้านโภชนาการ เพราะตนเองยังเข้าใจ ดัชนีชี้วัด ผมจะพูดแนะนำตัวเอง และไม่ได้รู้เฉพาะที่รู้และคิดว่าผู้ปฎิบัติมีอาหารแบบนี้ ควรให้ทานอะไร ผมตั้งใจจะไปพูดถึงอาหารที่ทำเอง และยังไม่ได้สามารถพูดในหัวว่ารู้ถึงด้านไหนแก่ผู้รับบริการ ผมจึงต้องพัฒนาในขณะนี้ อีกอย่างที่ผมจะพัฒนาต่อไป คือ การแก้ไขเฉพาะหน้า ตอนนั้น ผมได้พูดเพิ่มเพื่อนให้ผมอธิบายของผู้รับบริการ ซึ่งผมคิดว่าก็แก้ไขทัน และได้พูดเสริมว่า ไม่ใช่ทุกงานที่เราจะได้เตรียมตัวมาก่อน จึงควรคิดแก้ไขปัญหามาเฉพาะหน้า ถึงความที่ผมคิดว่า ผมจะอยากนำความรู้ที่ได้นี้ ไปปรับใช้กับเหตุการณ์แบบที่นี้อีก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่มีความเห็นเพิ่มเติมสำหรับการฝึกงานในวันนี้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ณัฐนันท์ บุณยะชาติ

(นายณัฐนันท์ บุณยะชาติ)

วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... นพรัตน์ วงศ์สว่าง..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขา.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนา ส่งออกวัสดุทางการแพทย์ และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 13 มีนาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถานีพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทิมา นันทวงษ์กุลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

[illegible]

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ปรีณกา รุ่งสว่าง.....

[illegible]

วันที่ 13 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและโภชนาการอาหาร
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพ-สตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 13 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพ-เขตเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางจันทร์ภา นันทมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- จัดทำครัวสาธิตที่เป็นอาหารว่าง 1 มื้อสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักตัวมาก มีบุตรแรก มีอายุมากกว่า 35 ปี หลังจากตรวจเลือดพบว่าเป็นภาวะธาลัสซีเมีย เป็นโรคโลหิตจาง (hematocrit 21%) ได้มาค้ำของยีสัน ไม่ชอบอาหารกลิ่นฉุน และปลาน้ำจืดในเมนูต้มจืด เพราะกลัวกลิ่นคาว อาหารที่แนะนำจึงเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เพื่อลดความรุนแรงของภาวะซีด, อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี เพื่อส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็ก, อาหารที่มีรสชาติหวานจัด หรือสีเข้มจัด เพื่อป้องกัน) ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากการตั้งครรภ์ในช่วงอายุมาก จึงเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จึงมีสูตรอาหารว่างอาหาร คือ ข้าวกล้องงอกนมแม่ + ผักสุกหั่น + ไข่ต้ม และผลไม้รวม 1 งาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- การพูดแนะนำการรับประทานอาหารในคนไข้ รับบริบทรู้สึกสนใจ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้าง โดยการนี้ผู้รับบริบทเน้นความสำคัญ ประโยชน์ และโทษของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- การพูดสรุปบทสนทนา ควรเน้นคำสั้นๆ มี keyword สำคัญให้ผู้รับบริบทจำได้ และให้กำลังใจในบทสนทนา
- เพิ่มความสนใจในการพูด เคารพคำถามมากขึ้น ไม่กลัว เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ และคงความสนใจในบทสนทนา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
- อุปกรณ์ในครัวสาธิตไม่ค่อยสะอาด
- อยากให้มีตารางการใช้เชิงบวก เนื้อสัตว์แปรรูปประเภท และอาหารพร้อมบริโภค
- อยากให้มีตารางลงในน่องครัว จะทั่วไป จะอาหาร

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาลิกา
(นางสาวปาลิกา วงศ์เจริญยศ)
วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รสิดา..... อัศวารักษ์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ภาวศึกษาด้านโรคทางกรรมพันธุ์.....

๒. หัวข้อ..... ภาวะผิดปกติที่พัฒนาจาก/แบบแผนและองค์การบริการสุขภาพ (ภาวะตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 13/6/67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพสูงวัย.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางอภิชนันท์ ไพรวิฑารณ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

การรับรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการทำงานของภาวตรวจโรคทั่วไป ซึ่งได้มารับผู้ป่วย
แบบฟอร์มซักประวัติ เพื่อไปส่งให้ต่อให้ต่อไปของภาวรักษา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ทักษะการพูดคุยกับคนหลายกลุ่ม เนื่องจากได้ไปเข้ารับการให้บริการในกลุ่มงาน
ที่มีหลายช่วงอายุ ทำให้ได้ฝึกการซักถาม พูดคุย การใช้คำพูด ซึ่งสำคัญให้
การเป็นนักวางแผนสุขภาพ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... รสิดา.....

(..... รสิดา..... อัศวารักษ์.....)

วันที่..... 13..... เดือน..... มิ.ย..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....ศิริวัฒน์.....².....วิทยาลัยนานาชาติ.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....สำนักวิชาสุขภาพและการกีฬา.....

หน่วยงาน/สถาบัน.....².....².....

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ.....โภชนาการโรคหัวใจ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....13 มิ.ย. 64.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางศิรินทร์หาญ.....².....ในวิชาชีพ.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้ทำให้ทราบถึงบทบาทของโภชนาการที่มีต่อผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนโรค NCDs เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งได้เป็นกรณีศึกษาที่มีมาให้เห็นและได้ฝึกทักษะการสื่อสารกับผู้ป่วย อีกทั้งยังได้ฝึกการประเมินประสิทธิภาพการส่งผ่านข้อมูลความรู้สู่บุคลากรในสถานพยาบาล.....

.....

.....

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ฝึกทักษะการสื่อสารและเรียนรู้งานในระบบ IT เพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ศิริวัฒน์.....².....

(.....ศิริวัฒน์.....².....วิทยาลัยนานาชาติ.....)

วันที่.....13.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ.....2564.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.ศุภาพัชร์ อ้วนพันธ์.....ชั้นปี 4

คณะ คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาโลจิสติกส์และการกำหนดแผนงาน

หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์วิจัยการดำเนินงานวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ จัดชั้นเรียนระดับเด็กไทย และการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองที่มารับตัวลูก: เริ่มอ่าน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 13 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกเด็กดี

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางพนิตาทิพย์ เนตานุรักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ตารางจัดชั้นเรียนระดับเด็กไทยมีอยู่ในเล่มทุกปี ควรยึดปฏิบัติตามคำแนะนำให้ละเอียด

- เด็กหลายคนกลัวการฉีดวัคซีน กังวลว่าผู้ให้บริการต้องสะกดนิ้วในการดึงฉีดยาฉีด และไม่ให้ทำให้อึดถืดจนเกินไปจนใจเสีย

- การติดตามการเจริญเติบโตของเด็กควรทำทุก 3 เดือน หากเว้นช่วงนานเกินไปและตรวจประเมินพบว่า

เด็กมีภาวะโภชนาการเกิน อาจเกิดโรคภัย และเสี่ยงเนื้องอกได้แม้ว่าเด็กอาจมีภาวะโภชนาการดีหรือปรับ

พฤติกรรมรวม โดยผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการปรับพฤติกรรมของเด็ก และให้ตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก

- ก่อนให้คำปรึกษาควรขออนุญาตจากผู้มารับบริการก่อนว่าพร้อมหรือไม่ ควรเคารพการตัดสินใจ (Autonomy)

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ติดตามตารางจัดชั้นเรียนประจำปีล่วงหน้า

- นำเทคนิคการสังเกตอาการสังเกตโรค: อาการแพ้และการฉีดยา

- แนะนำผู้ปกครองว่าควรติดตามการเจริญเติบโตเด็กทุก 3 เดือน

- ขออนุญาตจากผู้มารับบริการคุณภาพก่อนให้คำแนะนำ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ศุภาพัชร์

(น.ส.ศุภาพัชร์ อ้วนพันธ์)

วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวไฉนพิทยา นรณพสารภักดิ์.....ชั้นปี..... 4.....

คณะ ส.น.ส.ร.ด.ว.ส.ร.

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

๑. รายชื่อวิชา.....ภาวเพ่งงานหน้าห้องโดยนางสาวรณพร นน့်สักร์.....3743423.....ภลางพ่นแฉะฟุคต

๒. หัวข้อ: คุณงามความดีในวัยเยาว์ที่ประทับใจคุณ ส่วนไหนได้คะแนนสูงในความเห็นส่วนตัวของคุณ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....13.....มกราคม พ.ศ. 25๕7.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....ส.ฉว.น.พ.พ.ต.พ.ว.ส.บ.ภ.ว.ว.เน.ท.ส.อ.บ.ว....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกนกพร นันทะกุล บัณฑิตฝึกงาน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....ใช้ไฟฟ้า...plg+...ฉนวน...เพื่อป้องกันอันตราย...ซึ่งประกอบด้วย...W/H, W/A และ

H/A และ ผู้ยื่นคำขอ: ชาติ สุภาภณแป้น หนานักศึกษาคณะของเคเคไอ จี case.comput

...ส่วนใบนี้...ก็...ได้...2 ปี ...ได้...ส่ง...ให้...แล้ว...ส่ง...ให้...แล้ว...ส่ง...ให้...แล้ว...

...ไปอยู่หาในอำเภอบางปะป้อม...ทางฉนวน...เช่น...ดั่ง...เหมือน...อย่าง...เช่น...180...ที่...จึง...จึง...ใน...5...6...

กล่าวถึง แล้วรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจําอีกทั้งนั่งฟังเทศน์กรรมการในวันพระจนจิตเป็นต๋น

...จึงควรให้คำแนะนำให้วันหนึ่งให้เหตุการณ์ในหลวงมีกับฉัน...เพื่อให้พี่น้องคนไทยร่วมถวายที่แด่พระองค์

...มาถึงได้ฝึกการเขียนให้เก๋ยากขึ้นเพราะงานและสารอาหารให้เขียนว่าหากรดลงแล้ว...และพอที่กรม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน ของเด็กใน การขับประ ทานอาหาร

.....คิดว่าผมจะลาออกก่อนได้เพราะ ตามวัยส่วนใหญ่นี้แล้วมันเหนื่อยมาก.....

เด็กในแต่ละวัยมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

..หาเวลาว่างให้ตัวเอง เพื่อให้อารมณ์ให้ดีขึ้น..ถ้าเป็นไปได้ไปนั่งข้างสระน้ำ..ฟังเสียงน้ำพุ..อีกทั้งยังได้ดูนก..

๖๕๕.๔๙๘.๔๗๔๔. ให้มาก เพื่อจะรวมแต่ละคนจะมีบ้านถ้ำกันโดยหาถ้ำและฟองน้ำตามการ...

...รับปรึกษาหารือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนดำเนินการ...canceling...ในกรณีที่มีงานมอบ

ทำให้ได้ประสบการณ์และได้พัฒนาตนเองอยู่เสมอ...และได้พบปะกับเพื่อนๆ

...จัดแผนงานรณรงค์งานที่ประกอบด้วยแผนงานหลายส่วนเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการในเด็ก

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง และองค์กรต่างๆ ภาครัฐ เอกชน ภาคประชาสังคม ภาควิชาการขององค์กร

.....แต่ฉันไม่เห็นไหนเลยป้อนพวกมันไปจนหมดเลย

.....உயர்நீதிமன்றம்.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ไพบูลย์.....

(.....ในหน้าตา. ธรรมสารสลกุล.....)

วันที่.....๑๖.....เดือน.....ม.ค.พ.ช.....พ.ศ. ๒๕๕๗.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.อภิญญา ปรีกษานนท์ ชั้นปี 4

คณะ สหเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโภชนาการ

๒. หัวข้อ งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพสัตว์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 13 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตาภา จำปา

นพ. กิรัช ชัยมีศรีสุข

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ฝึกสอบถามประวัติการรับประทานอาหารแบบ 24 hour recall และให้คำแนะนำทางโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นภาวะซีด, ภาวะขาดธาตุสังกะสี, เลี้ยงทารกเป็นแบบหวานขณะตั้งครรภ์ โดยได้ฝึกให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า เช่น เปลี่ยนจากข้าวขาวเป็นข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง, ข้าวไรฟเบอร์รี่) เนื่องจากจะช่วยลดการดูดซึม ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มอย่างช้า ๆ , ในหญิงตั้งครรภ์ที่ทานเนื้อสัตว์น้อยไปให้เสริมทานไข่, นมรสหวานที่ผสมนมผงเนื่องจากน้ำตาลสูง รวมถึงได้ความรู้ หากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะซีดและเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จะส่งผลต่อบุตรในครรภ์อย่างไร และได้ฟังบรรยายการตกไข่และวิธีการคุมกำเนิดรูปแบบต่างๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- สามารถแนะนำคนรู้จักหรือญาติที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ได้ ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมขณะตั้งครรภ์

- หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อดีข้อเสียของอาหาร, ผลไม้ชนิดต่างๆ รวมถึงปริมาณการบริโภคต่อสัปดาห์ที่ไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อภิญญา

(นางสาวอภิญญา ปรีกษานนท์)

วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอทิษฐา ห้อยอาโหม ชั้นปี 4
คณะ คณะวิทยาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร
หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยการพัฒนาศาสตร์
๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ งานคลินิกโภชนาการแบบ และ มาตรการรณรงค์การส่งเสริมสุขภาพ
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 13 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกพัฒนาการแบบและ มาตรการรณรงค์การส่งเสริมสุขภาพ
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตาภา จำปา , หม.กรรชัย ชัยมีศรีสุข

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ให้คำปรึกษาคนไข้ตั้งครรภ์ที่มีภาวะขาด แคลเซียมที่รับประทานแคลเซียมไม่เพียงพอตามคำแนะนำ
ของเภสัชกรในเกณฑ์มาตรฐานที่ $Hct = 33$ ให้ทานแคลเซียม 1000 มก. วันละ 3 ครั้ง และได้นำ
ค่าปกติมาแนะนำให้ตั้งครรภ์ที่มีเมาน์วานขณะตั้งครรภ์ ที่การรับประทานแคลเซียมที่ขาดตามระดับ
น้ำตาลในช่องในระดัมน้ำตาล เนื่องจากอาจเกิดความเสี่ยงให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้
โดยแนะนำให้ทานข้าวกล้อง ทานไข่ไก่ รับประทานผักผลไม้สด 1 แก้ว ไข่ไก่ต้ม 1 ฟอง
และในนมผงไม่สด แทนน้ำผลไม้ และทานในอาหารที่มีไขมัน และได้รับนม
การออกแบบครอบครัว ทารกที่คลอดก่อนกำหนด 3 สัปดาห์ ได้ทำ แบบวัดการอ่านและดูภาพ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ได้ประสบการณ์ในการคุยกับคนไข้ และรู้จักการหาค่าทาง วิเคราะห์ข้อมูล ในคนไข้
เพื่อช่วยการดูแลสุขภาพเป็นจริง และไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด และเลือกใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การรับประทาน หรือลักษณะอาหาร ในเหมาะสมกับคนไข้ได้ เนื่องจาก ขาดการ
มีข้อจำกัดด้านการทำงาน เวลาอาหาร และ การทานอาหารที่แตกต่างกัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อทิษฐา
(นางสาวอทิษฐา ห้อยอาโหม)
วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายกิตติกร สว่าง..... ชั้นปี 4

คณะ สอนวิชา ศาสนา

หน่วยงาน/สถาบัน วิทยาลัยอาชีวศึกษา

๑. รายชื่อวิชา วิชาภาษาอังกฤษ

๒. หัวข้อ วิชาศาสนา

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 13 มี.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสว./ วิทยาลัยอาชีวศึกษา

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาว จิตภา งาม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา ของคนไข้ในสภานี้ อายุ 81 ปี ที่มีโรคประจำตัวเป็น ไตเรื้อรังในเลือดสูง
และ ความดันสูง โดยคนไข้มีผลของการปรับเปลี่ยนยาเพื่อลดความเสี่ยงโรคไต ซึ่งได้เรียนรู้กรณี
FFQ และ 24-hr recall call มาใช้กับคนไข้ และในคำแนะนำ
- ได้เรียนรู้ การใช้เครื่องมือทางคลินิก
- ได้เรียนรู้ การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ในการบันทึกข้อมูล ในหัวข้อ DASH diet

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- พัฒนาความรู้ด้านความรู้ และ ทักษะทางวิชาชีพในส่วนงาน Clinical
- พัฒนาความรู้ด้านความรู้ และ ทักษะทางวิชาชีพในส่วนงาน
- พัฒนาความรู้ด้านความรู้ และ ทักษะทางวิชาชีพในส่วนงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กิตติกร สว่าง

(..... กิตติกร สว่าง)

วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการแก่ผู้ป่วยคอมพิวเตอร์และไขมันในเลือดสูง.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 13 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวจิตรา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- การพูดคุยกับผู้ป่วยที่ค่อนข้างจะมี stage of changes อยู่ที่ preparation และ มีความรู้และสนใจในตนเองทุกจนบางครั้งอาจจะไม่ยอมฟังสิ่งที่เราให้ต่อบุคคลนั้นแล้วให้เขาหันกลับมามองเพื่อที่เขาจะปรับเปลี่ยน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกการใช้ motivation interview

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....

(.....นางสาวกุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....)

วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

..ชั้นปี..... 4

คณะ.....สำนักอัครราชทูต

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา.....ภาคเรียนที่ ๓ โรงเรียนอนุบาลราชบุรี

๒. หัวข้อ.....เวลาส่วนตัวหรือชีวิต..... (เก็บไว้สำหรับเรา)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 43 ส.พ. 67

๓. สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା କାଳ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- បង្គោលចូលក្នុងការងារក្រោយបង្កើតរាល់ការងារដែលបានបញ្ជាក់ក្នុងកិច្ចសន្យាស្តីពីការងារ
ដែលបានកំណត់ទុកក្នុងកិច្ចសន្យាស្តីពីការងារដែលបានកំណត់ទុកក្នុងកិច្ចសន្យាស្តីពីការងារ
ដែលបានកំណត់ទុកក្នុងកិច្ចសន្យាស្តីពីការងារដែលបានកំណត់ទុកក្នុងកិច្ចសន្យាស្តីពីការងារ
ដែលបានកំណត់ទុកក្នុងកិច្ចសន្យាស្តីពីការងារដែលបានកំណត់ទុកក្នុងកិច្ចសន្យាស្តីពីការងារ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....วิมลภาณุวงศ์.....วิมล

(.....អាជ្ញាធរកែប្រែផ្ទះ.....សាមញ្ញ.....)

วันที่ 13 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล จิรัฐติกาล ปิณฑะวรรณ ชั้นปี 4

คณะ พัฒนศาสตร์ สาขาวิชาสังคม

หน่วยงาน/สถาบัน ภาควิชาการณโลกาวิทยาย่อย

๑. รายชื่อวิชา กรณีศึกษาในชนบทชุมชน

๒. หัวข้อ ศูนย์ดำรงชีพและงานวิจัยเชิงชีวิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 16 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน อัสสัม

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณกฤษณ์ ด่านแถม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การทำงานและงานวิจัยในอำเภอบึงนาราง 2-5 ปี ในสถานศึกษาชั้นเด็กกลาง ป่วยด้วย สิวขาวแท้
สิ่งตรงกัน และสิ่งทาบๆ อยู่ ได้ทำวิจัยการศึกษาร่วมกับเด็กชาย 1-2 ปี ศึกษาช่วยชาวสวนที่ไม่ได้รับประทาน ข้าวต้ม
โรยไข่ขาวๆ เพื่อให้น้ำจืดรับประทาน เช่น ผลไม้ทั่วๆ ไป (เช่น) พริกขี้หนูเผ็ดแล้วผสมกับน้ำจืดที่ใส่น้ำตาล
จากผัก

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกการตกไข่ได้ปริมาณที่ถูกต้อง ท้องอืด ท้องอืดแล้วมีอาการขึ้น ทาเทคนิคในการตกไข่กับยาคุมกำเนิด
ใช้ทั้งด้าน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จิรัฐติกาล ปิณฑะวรรณ
(จิรัฐติกาล ปิณฑะวรรณ)
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวกมลกานต์.....สีพรรณเพ็ญ.....ชั้นปี 4

คณะ.....ส่นเวชศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโรงพยาบาลชุมชน.....

๒. หัวข้อ.....ศูนย์สุขภาพเป็นชุมชนเมือง.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....13 มี.ย. ๒๕๖๗.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองนนทบุรี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวกมลกานต์ สีพรรณ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้เรียนรู้ในสัปดาห์แรกในภาคเช้าได้งานร่วมกับเด็กอนุ ๖ เดือน - 3 ปี ได้ลงมือทำอาหารที่กินกับเด็ก ๆ เพื่อ
ประเมินสภาพเฉพาะตัวของรสชาติ ได้ลงมือทำอาหารในร้านเด็ก ๆ เพื่อฝึกฝนประเมินภาวะโภชนาการ และได้
เรียนรู้กับของแบบแผนชุมชนเมืองในภาคบ่ายได้พบกับเด็กแต่ละช่วงวัย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ฝึกการประเมินภาวะโภชนาการเพิ่มเติม เพื่อเรียนรู้การดูแลเด็ก 15-18 เดือนมากขึ้น และทำการประเมินภาวะโภชนาการ
ไปพัฒนาทักษะการทบทวนและถูกดูแลเด็กมากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....นางสาวกมลกานต์.....สีพรรณเพ็ญ.....

(.....นางสาวกมลกานต์.....สีพรรณเพ็ญ.....)

วันที่.....13.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. ๒๕๖๗.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ห.ส. รัชชา กิ่งแสนมาก..... ชั้นปี..... 4.....

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

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มงานศูนย์สุขภาพครอบครัวและชุมชน.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวกมลวรรณ สุรินทร์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

จากการได้เรียนรู้ระบบการทำงานภายใต้ของสถานอนามัยได้ก-กลาง และได้มีโอกาสได้ทดลองชิมอาหารกลางวัน
สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ทำให้ได้เห็นว่า อุณหภูมิที่เหมาะสมของอาหารก่อนนำไปเสิร์ฟ คือ 50-60°C ซึ่งเป็นช่วงที่
ปลอดภัย Dangers zone ซึ่งเชื้อโรคจะเติบโตได้ ในการนำอาหารไปจัดเสิร์ฟจะทำการต้มฆ่าประมาณ 1 นาที และกับ
จำนวนเด็กหรือผู้ใหญ่ประมาณ 1 กิโลกรัม ก็จะทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารจะได้รับไม่เต็มที่เพื่อเสริมสารอาหาร
โดยอาจอยู่ในรูปของวิตามินหรือโปรตีนตามแต่ความเหมาะสมของเมนู รวมถึงด้วยมื้ออาหารเด็กทุกคนจะได้รับของว่าง
เป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ก่อนจะไปอาบน้ำและพักผ่อนช่วงบ่ายต่อไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนางานหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกฝนการกะปริมาณอาหารให้มีความแม่นยำ และถูกต้องตามความเป็นจริงมากขึ้น.....

- สืบค้นรายการเมนูอาหารที่เหมาะสมกับโภชนาการของเด็กอายุ 1-2 ปี เพื่อออกแบบเมนูอาหารเมนูใหม่.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับอำเภอ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... รัชชา กิ่งแสนมาก.....

(..... ห.ส. รัชชา กิ่งแสนมาก.....)

วันที่..... 13..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายจิรัฐพันธ์ นุชนะชาธิ ชั้นปี 4

คณะ สาขาเศรษฐศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน ด้านโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มนิสิตอาสาสมัคร ศึกษารัฐธรรมนูญ และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 14 มิ.ย. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันนิสิตอาสาสมัครเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทร์ นันทวงค์ชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ในวันนี้ จะเป็นการประเมินตนเอง หลังจากการทำตัวอาสาสมัคร มองหาข้อบกพร่อง และพูดถึงจุดแข็งใน
การทำงาน สิ่งที่ดูแลการฝึกงานให้คำแนะนำการทำงานเป็นกลุ่มกับเทคนิควิธีการพูดที่สำคัญ เพื่อให้การ
ทำงานในครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากขึ้น จากนั้นจึงได้เขียน One pages สรุปสิ่งที่ทำทั้งหมด โดยเริ่มจาก
สถานการณ์ที่เจอ(เคส) แผนการระดมทุน และสิ่งที่ได้เรียนรู้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ผมจะไปพัฒนาตัวเองที่เขียนใน one page โดยจะวางแผนการทำงานในครั้งขึ้น แบ่งหน้าที่ให้ชัดเจน
จะฝึกการพูดให้ดีกว่านี้ เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับประโยชน์จากตัวอาสาสมัครที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่มีความเห็นเพิ่มเติม สำหรับการฝึกในวันนี้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จิรัฐพันธ์ นุชนะชาธิ

(นายจิรัฐพันธ์ นุชนะชาธิ)

วันที่ 14 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปณิศา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... วนเวศศาสตร์..... ภาควิชา/โครงการและ..... การกำหนดอาณาเขต.....
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
 ๑. รายชื่อวิชา..... การจัดการโครงการชุมชน.....
 ๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาวะสตรีเล็กชุมชน และครอบครัว.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 สิงหาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สภาฯ พัฒนาสุขภาวะเขตเมือง.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวนันทา พันทองคล้อย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- สรุปผลการจัดการอาหารสำหรับทั้งครอบครัวที่มีภาวะเสี่ยงที่ห้องครัวสำคัญ ซึ่งกระบวนการอย่างไร ทั้งการเลือกวัตถุดิบ และวิธีปรุงประกอบอาหาร ที่ช่วยให้โภชนาการดี และสุขภาพดี ให้บริการเป็นอยู่รวมกัน สิ่งที่ได้เรียนรู้ คือ การประชุมกลุ่มอาหารแต่ละโอกาสมีความต่อเนื่อง
- ประเมินการทำงานของตนเองว่าดีหรือไม่ ข้อเสียอย่างไร ควรปรับปรุงอย่างไร ซึ่งงานในครั้งนี้ต้องไปศึกษาเพิ่ม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำหลักการในการจัดการอาหารที่เหมาะสมกับทั้งครอบครัวที่มีภาวะเสี่ยง และนำหลักการที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้กับงานที่รับผิดชอบ
- นำหลักการในการประชุมกลุ่มอาหารมาปรับใช้กับงานที่รับผิดชอบ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปณิศา รุ่งสว่าง.....
 (..... ปณิศา รุ่งสว่าง.....)
 วันที่..... 14 เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.ปาติกา วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... ฟ้าหลวงมหาวิทยาลัย.....

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

๒. หัวข้อ..... กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 พ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพแม่ฮ่องสอน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางวันทิรา นันทพวงคชชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- องค์ประกอบและสรุปผลการจัดกิจกรรมในคำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ ทั้งการวางแผนการทำงาน กระบวนการทำงาน ความสำเร็จ และโอกาสในการพัฒนา รวมถึงได้รับข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

- มีคณะไปประเมินการทำงานของตัวเอง มองข้อดี-ข้อเสียของตัวเอง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนางานตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- วางแผนการทำงานให้เป็นระบบ มีแบบแผนการทำงานเป็นลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน

- ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม แต่ละคนจะสังเกตงานนำที่ชัดเจน ไม่ทับซ้อนกัน และเป็นงานที่ตนเองรับผิดชอบ

- นำประสบการณ์ที่ได้นำคำแนะนำด้านโภชนาการมาจัดขึ้น เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารและแก้ไขปัญหาด้านอาหาร

- คัดสรรอาหารว่าง เทรนการรับประทานอาหาร และนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นสื่อความรู้ และสามารถนำคำแนะนำที่ถูกเสนอแนะมาทำได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาติกา.....

(..... นางสาวปาติกา วงศ์เจริญยศ.....)

วันที่..... 14..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา อัครวิทย์... ชั้นปี... 4
คณะ... สนิทศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและพัฒนาระบบบริการสุขภาพ (เกษตรจรจรโรดที่ไป)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 14/6/67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร... นางกฤษณ์หทัย ไพริยารักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ทักษะการพูดคุยกับคนไข้ เพื่อให้คำแนะนำทางโภชนาการเพิ่มเติม
หลังจากนั้น... ยังได้อ่านและเก็บข้อมูลที่ส่งตัวไปยังรพ.แม่ข่าย รวมถึง
ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของโรคต่างๆ ของคนไข้และพฤติกรรม
การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ... การเก็บข้อมูลของโรคที่เรื้อรังต่างๆ
และแบบการทำงานร่วมกับหน่วยตรวจโรค

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ได้ทั้งความรู้และความรู้ในเชิงด้านโภชนาการ การซักประวัติ หรือด้านอื่นๆ ที่
เกี่ยวข้อง ซึ่งมีความสำคัญกับวิชาชีพและชีวิตประจำวัน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา
(... รสิดา อัครวิทย์...)
วันที่... 14 เดือน... มิ.ย... พ.ศ. 67

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ศิริวิชัย² พลิกยานนท์²..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สาขาศึกษาศาสตร์..... สาขาโภชนาการและโภชนาการอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการพัฒนาคณาจารย์

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานร้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ..... งานสารพัดกิจทั่วไป

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาข้าราชการเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางนิพนธ์นันท์ ไกรจักรณ์ และนายภาณุพันธ์ อึ้ง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ฝึกปฏิบัติการจัดปรุงอาหารผู้ป่วย ทำให้ได้พัฒนาการสื่อสารและทรงคุณค่ากับเพื่อนร่วมงาน
อีกทั้งยังได้เรียนรู้ระบบการทำงานของหน่วยงานและได้มีโอกาสได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารผู้ป่วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

นำทักษะการสื่อสารไปประยุกต์ใช้ในการทำงานกับโภชนาการและนักโภชนาการ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ศิริวิชัย²

(..... ศิริวิชัย² พลิกยานนท์².....)

วันที่..... 14..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.ศุภาวิมล อังพันธ์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... คณะเศรษฐศาสตร์..... สาขา..... โภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน..... ศุภาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

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

๒. หัวข้อ..... การนำความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้ประกอบการที่ผู้ประกอบการชาววัยและกลุ่ม และเรียนรู้ภาวะสุขภาพ 2. ขอบ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... คลินิกเด็กดี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

..... นาวมณฑาทิพย์ เนทานุรักษ์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

..... ภาวะโภชนาการก่อนวัยเตี้ย..... สามารถจัดได้ว่าที่ผ่านมาก็ได้รู้สารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต จากการสอบถามผู้ประกอบการว่าเด็กตัวน้อย..... อีกทั้งทำอาหารเด็ก..... สองปีจึงได้เป็นสถานศึกษา..... มาตรการก่อนวัยเตี้ย..... จึงแนะนำให้ผู้ประกอบการเพิ่มปริมาณนมในเด็ก..... โดยอาจแบ่งในครั้งละน้อยแต่เพิ่ม..... ความถี่..... และแนะนำให้ระวังการนอนหลับพักผ่อนของเด็ก..... เพราะร่างกายจะสร้างฮอร์โมนแนวการเจริญเติบโตในช่วงที่หลับลึก..... จึงควรหาวิธีช่วยให้เด็กนอนหลับ.....

..... ภาวะสุขภาพ 2 ขอบ..... ๒๖..... ภาวะที่เด็กส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ยาก..... การดูแลตามสมควรจะเป็นตาม..... ที่นอนแบบสุต..... ผู้ประกอบการควรใส่ใจรับฟังข้อคิดเห็นจากผู้บริโภค..... เพื่อให้เด็กได้ควบคุมตนเอง.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

..... - ด้านข้อมูลเพิ่มเติมนำมาใช้ในการสอนเด็ก..... และสื่อที่เกี่ยวข้องกับการนอน.....

..... - ศึกษาวิธีในคำแนะนำแก่ผู้ประกอบการที่ผู้ประกอบการและเด็กมีปัญหาโภชนาการเดียวกัน..... เพื่อไม่ให้เกิด..... ความไม่พอใจและขัดแย้งในส่วนคำแนะนำ.....

..... - ศึกษาภาวะสุขภาพ 2 ขอบ..... และวิธีจัดการกับเด็กที่มีภาวะนี้ให้ลึกซึ้งมากขึ้น..... ต้องทำงานที่เกี่ยวข้องกับเด็ก.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ศุภาวิมล.....

(..... นาวมณฑาทิพย์..... อังพันธ์.....)

วันที่..... 14..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อภิญญา ปรัตถกานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมสุขภาพสตรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นพ. กิรัช รัชมศิริสุข

นางสาวจิตาภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้ร่วมสังเกตการณ์การนำยาฝังคุมกำเนิดออกจากห้องเย็นส่วนต้น และการนำหน่วยคุมกำเนิดแบบ multiloop ออกจากช่องคลอดของคนไข้ โดยกรณีศึกษาที่ตรงกับช่วงคุมกำเนิดออกมา โดยยาฝังคุมกำเนิดนั้นเป็นชนิด 1 หลอด สามารถคุมกำเนิดได้ 3 ปี และได้เข้าร่วมการนัดำปรึกษาทางโภชนาการของเด็กวัย 1 ปี ที่คลินิกเด็กดี โดยเด็กที่มารับคำปรึกษาส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ จึงได้สอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบ 24 hour recall และได้แนะนำให้กินข้าวในถ้วยที่เหมาะสม และนอนหลับในช่วงเวลาที่เหมาะสม

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

ศึกษาประเภทอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีโรคหรือภาวะที่เป็น เช่น โรคซึมเศร้า (โภชนาการ), โรคเบาหวาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อภิญญา.....

(นางสาว อภิญญา ปรัตถกานนท์.....)

วันที่..... 14..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอทิศา น้อยอำไ้ม ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาและการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน/โครงการบูรณาการ

๒. หัวข้อ งานคลินิกฝึกสอน/แบบและข้อตกลงการฝึกสอนภาคปฏิบัติ

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 14 สิงหาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน คลินิกฝึกสอน/แบบและข้อตกลงการฝึกสอนภาคปฏิบัติ

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นพ. กิรัช ชัยมั่งศรีสุข, นางสาวจิตกมล จำปา, นางจันทิมา มั่นมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เรียนรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของครูฝึกสอนในชั้นเรียน การจัดการเรียนการสอนแบบ Multi-load ที่โรงเรียน 5 ปี ๑๐๐ จากมอดูลผ่านทางโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ได้เข้าร่วมการในค่ายวิชาการที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ๕ ปี ๑๑ เดือน ที่มีทักษะดี และได้มีโอกาสนำเสนอเกี่ยวกับงานจัดการเรียนการสอนที่ได้ทำเกี่ยวกับงานที่โรงเรียนในชั้นเรียน และทราบถึงความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนแบบ Multi-load ที่โรงเรียนมัธยมศึกษาของครูฝึกสอนที่มีความแตกต่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษาในชั้นเรียนจากเดิม เพื่อนำไปปรับใช้ให้สามารถใช้งานได้จริงและทำได้ดีในระดับสูงสุด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
นำไปใช้ทั้งเรื่องเวลาและตัวชี้วัดแต่ละระดับในชั้นเรียน เพื่อหาแนวทางในการสร้างชิ้นงานหรือโครงการที่สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการ และสามารถนำไปใช้ได้จริง และเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้ให้ประสบการณ์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อทิศา

(นางสาวอทิศา น้อยอำไ้ม)

วันที่ 14 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... เกตุกิตติกร สมใจ... ชั้นปี... 4

คณะ... สาขาสถาปัตยกรรม

หน่วยงาน/สถาบัน... มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านสถาปัตยกรรม

๒. หัวข้อ... วัสดุศาสตร์ อิฐโชว์ผิว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 14 ส.ค. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สสว./วัสดุศาสตร์ อิฐโชว์ผิว

๔. ผู้สอน/วิทยากร... นางสาว จิตภา สักปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้หลักการศึกษาค้นคว้า งาน 27 ปี ทำงานเป็น graphic design มีปัญหาด้าน
เน้นฝึกงาน ทำปริญญานิพนธ์ เพื่อ ทำโครงการวิจัยในทางสถาปัตย์ และ วิชา การวางแผน
ได้ โดย ครรชิต ตรีรัตน์ FFA 11A 24 hr-recall พบว่า คนไทย อยู่ใน contemplation and
stage of change

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- พัฒนา ด้านความรู้ทาง clinical ของโรคต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อโรคทาง
- พัฒนา การถามหาข้อมูลต่างๆ เพื่อ หาสาเหตุของ ปัญหาที่คนไข้เจอ
- พัฒนา การปรับแผนให้ สด และ ส่งเสริมให้คนไข้ ให้ออกกำลังกาย กับคนไข้
- พัฒนา การให้คำแนะนำกับคนไข้ โดย ใช้ Motivational interviewing.

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... เกตุกิตติกร สมใจ
(... เกตุกิตติกร สมใจ ...)
วันที่... 14 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ ชัยเรืองชัย..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... เวชศาสตร์วิถีชีวิต.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวจิตตา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้ให้คำปรึกษาการลดน้ำหนักกับผู้ที่ใช้ระบบมาจนแล้ว แต่น้ำหนักไม่ลดลง เมื่อสอบถามจึงทราบว่าสาเหตุที่น้ำหนักไม่ลดเพราะเพื่อนร่วมงานชวนไปสังสรรค์บ่อยๆ ซึ่งทำให้ได้ทราบว่าแม้ได้รับบริการจะมีความรู้ด้านโภชนาการมากแค่ไหน ถ้าหากสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยก็ทำให้ไม่สำเร็จได้ เรายังต้องใช้ motivation intervention ในการช่วยโน้มน้าวคนอื่นใจ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- อ่านหนังสือเพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการ
- ฝึกการพูดให้ผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลาย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ ชัยเรืองชัย.....

(..... นางสาวกุลพรรณ ชัยเรืองชัย.....)

วันที่..... 14..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ..... 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.ศุภมาสวรินทร์ ปานมงคล.....ชั้นปี 4

คณะ สังคมศาสตร์.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา การปฏิบัติงานในโครงการชุมชน.....

๒. หัวข้อ เศรษฐกิจวิถีชีวิต (นักโศกนาฏกรรม).....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 14 มี.ย. 67.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน เศรษฐกิจวิถีชีวิต (นักโศกนาฏกรรม).....

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตรา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้ฝึกประวัติต้นโศกนาฏกรรม พุทธธรรมการรับประทมนาน เพื่อหาปัญหา สักวันแรงใจในการหาจุด
เปลี่ยนสภาพ พุทธธรรม เพื่อสอนพุทธธรรมการรับประทมนานที่ดีในใจ หรือ ผลลัพธ์ที่ออกมาแล้วที่
ได้สร้างเจตจำนง หรือ ประเด็นข้อสงสัยในกระบวนการ วิถีชีวิต ทั้งด้านอันดี เป็นตัวอย่าง 27 ปี
มี B.M. ซึ่งเกินเกณฑ์ (>30) จึงเข้ารับการรับประทมนาน โดยสรุปสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ คือ
ปรับระดับก่อนจบงานอยู่ที่ 75 % ทดจำไว้ในแต่ละสัปดาห์ 2 ครั้ง 2 ชั่วโมง ทานปลาปรุงอาหารสดจากผัก
ของเคี้ยวต้มชง
อันละ 4 ส่วน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฝึกประวัติวิถีชีวิตโศกนาฏกรรมในใจป้อนขึ้น จากบทนาซัดจุดวัดดูได้มีมารับบริกรรมฟักนมพุทธธรรม
ไว้ในทอกลีดลงกิน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

—

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นางสาวศุภมาสวรินทร์ ปานมงคล

(.....นางสาวศุภมาสวรินทร์ ปานมงคล.....)

วันที่ 19 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล สัญชาติ ปีที่ ชั้นปี 4

คณะ สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา วิชาเอก โขนชาวน

๒. หัวข้อ การอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 14 สิงหาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสว.

๔. ผู้สอน/วิทยากร

..... คุณกมลวรรณ อาจารย์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การดูแลและเล่นอาหารสำหรับเด็กเล็กอายุ 2-5 ปี จำนวน 3 วัน ประกอบด้วย สิ่งที่ได้เรียนรู้ได้แก่ การ
เลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก การเลือกอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับช่วงอายุ สิ่งที่ได้เรียนรู้ได้แก่
การเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก การเลือกอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับช่วงอายุ สิ่งที่ได้เรียนรู้ได้แก่
การเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก การเลือกอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับช่วงอายุ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

..... ผลการเรียนรู้ที่ได้จากการฝึกงาน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กเล็ก
ได้ทำในอาหารเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ สัญชาติ
(นาย สัญชาติ ปีที่)
วันที่ 14 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพงศ์.....ชั้นปี 4

คณะ.....มหาวิทยาลัย.....

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

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

๒. หัวข้อ.....ศูนย์สุขภาพชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....14 พ.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาพระยองจังหวัดชลบุรี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางสาวอุไรรัตน์ สุ่มแจ่ม.....

.....

.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

.....ได้เห็นวิธีการดำเนินงานรณรงค์ในพื้นที่กับเด็กตาม 1-3 ปี ประเมินโครงการในอาวาสและตักอานานี้
.....กับเด็กตาม 2-3 ปี และได้เห็นโครงการในการรับมือกับเหตุการณ์ไฟไหม้.....

.....

.....

.....

.....

.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

.....หาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาออกแบบแผนรณรงค์ให้ไปว่า.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ณัฐกานต์ สุพรรณพงศ์.....

(.....นางสาวณัฐกานต์ สุพรรณพงศ์.....)

วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณิชชา กิ่งแสนมาก..... ชั้นปี..... 4.....
คณะ..... สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition).....
๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มงานศูนย์สนับสนุนการบริการและพัฒนาส่งเสริม... วันที่ 3.....
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 14 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ... จ. หนองบุรี.....
๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
นางสาวกุลณิษฐ์... สุนแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
จากการได้สังเกตการณ์การทำงานภายในสหกรณ์อาหารเด็ก-กลาง ทำให้ทราบว่า ตารางเวลาการรับประทานอาหารหนึ่ง.....
ของว่างของเด็กภายในสหกรณ์อาหารนั้นรวมถึงรายการอาหารที่รับประทานจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร โดยให้ 1. วันที่.....
จะประกอบไปด้วยสัปดาห์วัน 1. สัปดาห์ และสัปดาห์ 1. สัปดาห์ในสัปดาห์ (เช่น สัปดาห์วันจันทร์ และสัปดาห์วัน) กิจกรรมในช่วงสัปดาห์.....
ของเด็กแต่ละห้องจะแตกต่างกันไปตามที่ครูประจำชั้นแต่ละห้องกำหนด ซึ่งส่วนมากจะเน้นการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น.....
เล่นเครื่องเล่น... เล่น... หรือปลูกต้นไม้ ในด้านความปลอดภัยเจ้าหน้าที่ทุกคนจะได้รับการอบรมการรับมือต่อเหตุการณ์.....
ฉุกเฉิน เช่น การเกิดเพลิงไหม้ เพื่อให้สามารถตอบสนองและรับมือได้อย่างถูกต้องและทันเวลา.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
- ฝึกฝนการกะปริมาณอาหารให้ถูกต้องหรือใกล้เคียงกับความต้องการมากที่สุด.....
- ฝึกฝนการจัดเมนูอาหารหมุนเวียนให้มีความหลากหลาย และให้ความสำคัญกับการกำหนด Spec. ให้มากขึ้น.....
- ทบทวนใบกำกับโภชนาการไปรษณีย์ และใบสั่งยาของอาหารแต่ละชนิดให้ปริมาณ 1 ส่วน.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....
-.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ณิชชา กิ่งแสนมาก.....
(..... น.ส. ณิชชา กิ่งแสนมาก.....)
วันที่..... 14..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ชีรุตติกุล วัณฐวรรณ์ ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกอบรมโครงการชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มงานพัฒนาฐานเทคโนโลยี การปลูกกล้วย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 17 สิงหาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน 555

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณ จันทิมา ชัยมงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

สิ่งสำคัญในการสอน ทดลองปลูกในเด็ก คือ ความรู้ โดยผ่านการสอนแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้สอน ต้อง
ทบทวนเนื้อหา สิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ฝึกทักษะ ด้านการใช้อุปกรณ์ โดยแบ่งเป็นงานทำ จากการดูงาน และเรียนรู้จากผู้ปกครอง
และจาก จากสิ่งที่ได้พบเจอจาก และในการสอนที่เกี่ยวกับกลุ่มงานนี้ จะเป็นการส่งเสริมด้านเทคโนโลยี และปลูกกล้วย
ในชุมชน ไม่ให้เกิดความเครียด เช่น ผู้ฝึกด้านเทคโนโลยีได้ ในด้านเกษตร โดยการเรียนรู้จากฐานของเกษตรกร
จะสอนและถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้ ได้แก่เกษตรกร และ สหกรณ์ผู้ปลูกกล้วย เป็นต้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ศึกษาเทคโนโลยี และ อุปกรณ์ สหกรณ์ผู้ปลูกกล้วย ที่ควรใช้ประโยชน์จากวัสดุและอุปกรณ์ และใช้ตัวอย่าง
ตัวอย่างที่ดี และ ศึกษาเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ชีรุตติกุล วัณฐวรรณ์

(นาย ชีรุตติกุล วัณฐวรรณ์)

วันที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวจุฑามาศ สurname ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกปฏิบัติงานสหวิทยาการชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี : เด็กปฐมวัย และครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 17 มี.ค. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

..... นางจันทร์ภา นันทนกิจชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

..... ในกลุ่มงานนี้ สืบค้นหาความรู้ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในแม่และเด็กปฐมวัย โดยนักสหวิทยาการจากกลุ่ม
..... ตั้งใจฟังคำความรู้เกี่ยวกับสหวิทยาการแล้วจะต้องมีคำถามร่วมว่าในทางนี้จริงหรือไม่ แล้ว ถ้าหลังแอดลัมป์ ถ้าพัฒนา
..... การของเด็ก เป็นต้น เนื่องจากในแต่เดิมฉันมีความกังวลข้อสงสัยที่ฉัน ดังนั้นในการลงพื้นที่เพื่อปฏิบัติ
..... งานจึงจะต้องมีอุปสรรคด้าน ให้ทุกคนสื่อสารในเชิงบวก ส่งเสริมให้ชุมชนมีการพัฒนาในทิศทางที่ดีขึ้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

..... ศึกษาเพิ่มเติมในความรู้ด้านอื่นๆ และฝึกทักษะ การสื่อสาร และ ทักษะการแก้ไขปัญหา ร่วมกับบริบทในแต่ละ
..... ละพื้นที่

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ นางสาวจุฑามาศ สurname

(..... นางสาวจุฑามาศ สurname)

วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. ๒๕๕๖..... กรุงเทพมหานคร..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สาขาวิชา..... สาขานิติศาสตร์และนิติการ

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....(Internship in community nutrition).....

๒. หัวข้อ.....การพิจารณาคุณสมบัติของผู้นำสงฆ์ในวัดบ้านวังบัว และครอบครัว วัดที่ 1.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สหภาพพัฒนาสหกรณ์เกษตรเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทิมา หัตถะวงษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการฝึกงานนี้ทำให้ทราบได้ว่าลักษณะการทำงานของกลุ่มงานพัฒนาสหกรณ์ฯ ได้แก่ ปลูกข้าว และคอบดข้าว

เป้าหมายใหญ่แบบของ Cluster คือ ภาวให้การผลิตสินค้าหรือบริการในรูปแบบเครือข่ายให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ

ห้ามพลการล่าเหยื่องานมาประเมินตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ โดยให้การลงพื้นที่เพื่อในการสนับสนุนแก่น้องงานต่างๆ

จำเป็นต้องคำนึงถึงตลาดปัจจัย อาทิ ปริมาณการจ้างงาน , การจัดหาสิ่งแวดล้อม , และผู้ประกอบการของกลุ่มเป้าหมายนั้น , เพื่อให้

ความรู้อย่างมากมายที่ผู้ปกครองใช้ทั้งกระบวนการสื่อสารเชิงบวก เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักรู้ถึงปัญหาอาจจะเพียงพอ

แก้ไขปัญหานี้ พร้อมทั้งชี้แจงให้ถึงข้อดีของการให้ การสื่อสารลักษณะให้ช่วยให้เกิด การรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ซึ่งกันและกัน แม้ว่าจะอาจไม่สามารถแก้ไขได้เสียทีเดียวก็ตาม เราจะต้องเผชิญกับข้อบกพร่องที่เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปทีละน้อย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พิภพการใช้การสื่อสารเชิงบวก เพื่อให้เกิดการรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

- อ่านและทำความเข้าใจตัวบ่งชี้ทั้ง 5 ข้อ จากคู่มือมาตรฐานสหภาพพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

- ทบทวนการเขียน flow สำหรับงานลงภาคสนาม

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นิสิต กิ่งแสนมาก

(..... น.ส. อรุณดา กิ่งแสนมาก) (.....)

วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย ธีรวัฒน์ บุณยะภักดิ์ ชั้นปี 4

.....
കുറുകെ **പ്രകാശിതം**

หน่วยงาน/สถาบัน.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน ด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้องานเขียนกรณีศึกษารูปแบบ และเนื้อหากระบวนการ (งานตรวจโรคทั่วไป)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 มิ-ย- 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เขต ๑๖
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางจิตตินันท์ ไพบูลย์รัตน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ฉันได้เรียนรู้ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน ก็จะมี บทบาทหน้าที่ของงานตรงต่อตรงไป โดยแบ่งเป็น 3
หน้าที่หลัก คือ 1. ดูแลงานเขียน เก็บข้อมูลทั่วไป, การพิมพ์ข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์, 2. 3)
ให้คำปรึกษาผู้ป่วยทางโภชนาการ คำแนะนำผู้ป่วยให้รับประทานยาตามแพทย์สั่ง และอื่น ๆ (3)
ประวัติ (หน้าที่ 3) ซึ่งส่วนในหน้าที่ 3 นี้ จะเป็นการ Refer ผู้ป่วยให้รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
และผมได้เรียนรู้การบันทึกข้อมูลของผู้ป่วยลงในแบบฟอร์ม Refer อีกทั้งได้เรียนรู้วิธีการให้คำปรึกษา
ทางโภชนาการของลูกน้องฉัน โดยต้องดูว่าผู้ป่วยมีโรคอะไรบ้าง ดูว่าความเปลี่ยนแปลงที่มาจาก
ตรงนี้อาจมีผลกับสุขภาพของลูกน้องฉันหรือไม่ และต้องคอยให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
หลังจากที่ฝึกเสร็จ สิ่งที่จะนำไปพัฒนาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น จะเป็นการเขียน Refer ให้
ผู้ป่วย เนื่องจากผมเคยเขียนข้อมูลผิดในบางครั้ง ซึ่งการเขียนแบบนี้ มันไม่ควรจะผิด การ
แก้ไขข้อมูลผิด อาจส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหากับการรักษาที่โรงพยาบาล ที่ผมทำเรื่องส่งให้
นอกจากนี้ ผมอาจจะมีส่วนในการทำงานมากกว่านี้ การกรอกข้อมูลลงในแบบฟอร์ม Refer จะ
ไม่ผิดพลาด อีกทั้งผมเขียนผิดในใบส่งตัว ผมต้องรีบแก้ไข จึงไม่ควรทำ เนื่องจาก เป็นของทางราชการ
ดังนั้นการทำงานตรงต่อตรงไป ควรมีส่วนมากกว่านี้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง
ให้มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับบริการไฟฟ้าในรัศมี ๓ กิโลเมตร

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณัฐนันท์ บุณยพัชร์
(นาย ณัฐนันท์ บุณยพัชร์)
วันที่ 17 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปรีณดา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... คณะสหเวชศาสตร์ สาขาวิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....
 ๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโภชนาการชุมชน.....
 ๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ.....
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง.....
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นาง ณัฏฐา ใจพร่อง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
 - ได้รับทราบจากกลุ่มงานตรวจโรคทั่วไป อ่าเสียส่วนใหญ่ของภาควิชาโรคติดต่อ/สสจของสุพรรณบุรี ชั้นฝึก ข้อมูลเบื้องต้นของการลงชุมชนเพื่อที่จะส่งงานให้คำแนะนำด้านสุขภาพเพื่อที่จะมาช่วยกันดูแลบุคคลที่ทั้งแบบส่งผลและจะไม่ส่งผลเลย
 - ในส่วนงานตรวจโรคทั่วไป ส่วนที่ - พกฯ เป็นโรค NCDs ส่วนผลที่ส่ง - ศกฯ ไม่ใช่โรค NCDs

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
 - นำหลักการจากวิชาชีพ การเป็นทีมช่วยเหลือ และการใช้คำพูดมาปรับใช้ในการทำงาน อย่างการสื่อสารตามวิชาชีพ การบอกถึงสิ่งที่ได้ไปฝึกแล้วบอกให้เพื่อนฟัง หรือการให้คำแนะนำที่ดีของเพื่อนในการใช้ชีวิตร่วมกันจากพี่ๆ พี่น้องทุกคน ๖.๑ - การขึ้นฝึกซ้อมลงชุมชนเพื่อที่จะเป็นระบบที่ใช้ในโรงพยาบาล

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
 -

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....
 (..... ปรีณดา รุ่งสว่าง.....)
 วันที่..... 17 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาล์ม วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... สังคมศาสตร์..... สาขาโภชนาการและ การกำหนดอาหาร.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการณีนนวิทยาชัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน.....
๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและ นวัตกรรมบริการสุขภาพ (งานตรวจโรคทั่วไป)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 พ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สภานพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางนิชนันท์ ไพโรจน์.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
การซักประวัติ | คัดกรองผู้ป่วย เน้น "อาการสำคัญ" ของผู้ป่วย ควรทราบรายละเอียดที่ชัดเจน
ทั้งอาการของโรค และระยะเวลาที่เป็น เพื่อส่งประวัติให้ แพทย์ได้ครบถ้วน รวมถึงตรวจสอบ
วิธีการรักษาพยาบาลของคนไข้ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในการทำเอกสารส่งต่อกรณี
หากค่าความดันโลหิตของคนไข้สูงขึ้นไป (เช่น คน 140/90) ควรให้คนไข้พักผ่อน
ประมาณ 5-10 นาที แล้ววัดความดันโลหิตซ้ำอีกครั้ง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
ซักประวัติ | คัดกรองข้อมูลเบื้องต้นให้ครบถ้วน
ศึกษาข้อมูล | โรคโรค หัวข้อต่างๆ ที่ใช้โดยทั่วไป ในกรณี.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... ปาล์ม.....
(นางสาวปาล์ม วงศ์เจริญยศ.....)
วันที่..... 17 เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... รสิดา อัครารักษ์..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... ศึกษาศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านสหวิทยาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... งานผลิตวิทยุพัฒนาชุมชนและพัฒนาระบบบริการสุขภาพเด็ก
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถานีพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม
๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
..... นางศุภดิศา ไทยถาวร.....
.....
.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

..... การพิจารณาภาพการเจริญเติบโตของเด็กให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเด็ก,
..... การนำข้อมูลเชิงพื้นที่มาวิเคราะห์จากข้อมูลการใช้บริการของศูนย์พัฒนาเด็ก
..... พหุ. ด.ศ. 2006, แนวทางการพูดคุยเพื่อปรับพฤติกรรมทั้งอาหารและพฤติกรรมเพื่อ
..... ให้เด็กมาเติบโตอย่างสมบูรณ์..... ให้เด็กได้สัมผัสกับสื่อที่ไม่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน..... รวมถึง
..... วิธีการแก้ไขให้เด็กเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย..... และได้พูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยน
..... อาหารของเด็กกับแม่ในเด็กที่เจริญเติบโตมากกว่าเกณฑ์.....
.....
.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

..... เป้าหมายความรู้เฉพาะด้านเพิ่มเติมในส่วนของการบริการและการเจริญเติบโตเด็ก
..... ซึ่งมีความแตกต่างจากพี่ในศูนย์..... สามารถนำไปใช้ในวิชาชีพต่อไปในอนาคตได้..... รวมถึงเก็บ
..... การฝึกฝนการดูแลให้เรามีความเชี่ยวชาญมากขึ้นในการซักถามและพูดคุย.....
.....
.....
.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

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

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... รสิดา
..... (..... รสิดา อัครารักษ์.....)
วันที่..... 17..... เดือน..... มี.ย..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... ศิริวิชัย พลิกพานนท์ ชั้นปี... 4

คณะ... คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาวิชา... สาขาวิชาการและการทำนุถุศล

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ... งานคลินิกพัฒนาชุมชนและนวัตกรรมการบริการสังคม

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 14 มิ.ย. 64 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางศุภิสรา ไทยวรรณ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ความรู้ด้านโภชนาการในเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ปี และ 2-5 ปี ในเชิงลึกจากสถาบันโภชนาการ

แม่และเด็ก รวมถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมารดาที่ส่งเสริมภาวะโภชนาการและลดปัญหาของเด็ก

อีกทั้งยังได้รู้คำปรึกษาแบบแม่ในกรณีโภชนาการของลูกแฝดน้ำหนักเกิน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ทบทวนการโภชนาการและการให้คำปรึกษากับโภชนาการในเด็กเล็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ

ศิริวิชัย

(..... ศิริวิชัย พลิกพานนท์)

วันที่ 14 เดือน มิ.ย. พ.ศ. 2564

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส.ศุภาพิชญ์ อัมพันธ์.....ชั้นปี 4

คณะ สนิษดาวิศาลย์ สาขาโหราศาสตร์และการกำหนดดวง

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา โหราศาสตร์ชุมชน

๒. หัวข้อ การวางแผนครอบครัว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 17 มิ.ย. 67.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ANC

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางดวงนทิพย์ เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

การวางแผนครอบครัว เป็นสิ่งที่คู่ชีวิตต้องตัดสินใจร่วมกัน และหากต้องการดำปรงาก็สามารถขอคำปรึกษาจากคลินิกต่างๆที่ให้บริการได้ โดยการวางแผนครอบครัวแบ่งเป็น ๒ แนวทางใหญ่ๆ ได้แก่ ต้องการบุตรและไม่ต้องการบุตร สำหรับผู้ที่ต้องการบุตรควรเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และเงิน สำหรับความพร้อมด้านร่างกายนั้นต้องตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางพันธุกรรม และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการบุตรควรศึกษาวิธีการคุมกำเนิด และตัดสินใจร่วมกันกับคู่สมรสว่าแบบใดเหมาะสมที่สุดโดยมีแพทย์เป็นผู้ให้คำแนะนำ เพราะวิธีการคุมกำเนิดแต่ละวิธีมีประสิทธิภาพและผลข้างเคียงต่างกัน รวมถึงข้อบ่งใช้และข้อควรระวังที่ต่างกันด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- หาความรู้เพิ่มเติ่มเรื่องการตรวจสุขภาพสำหรับผู้ที่ต้องการบุตร
- หาความรู้เพิ่มเติ่มเรื่องการคุมกำเนิดวิธีต่างๆ
- ให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มาปรึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัว

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ศุภาพิชญ์

(.....นางสาวศุภาพิชญ์ อัมพันธ์.....)

วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....ทางสาย.....ในแผนก.....ร.ร.แม่สาย.....สงขล.....ชั้นปี.....4.....

คณะผู้บริหาร

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

๑. รายชื่อวิชา... คณะฝึกงาน... ๓๓๔.๓๔๒๓

๒. หัวข้อ...การฝากเงินไว้สำหรับอนาคต.....จนถึงวันที่...Uttarakhand.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 13. พฤษภาคม พ.ศ. 2563..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สภ.ป.น.พ.ท.ท.ส.ป.ท.ว.เขตเมือง /

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรบุคคล

.....นางกนกนที เกตุทอง..... บริการสุขภาพสัตว์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

[illegible]

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน คือ การทำนั่น เป็นต้น

[illegible]

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง มาปกติแล้ว, ๓๐ กรกฎาคม เป็นต้น

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ในพยาน.....

(.....ในหน้าที่.....ของ.....)

วันที่ 17 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อธิษฐา ปรัชญานนท์..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สันเขษณ์

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

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาการ.....

๒. หัวข้อ..... โภชนาการวิถีชีวิต.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวจิตกตา จำปา.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....
เรียนรู้โภชนาการเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ซึ่งสื่อทราบดีความรู้ด้านอาหารมาช่วยในการรักษาโรคเบาหวาน โดยการรับประทานอาหารให้เหมาะสมก็จะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อยู่ในช่วงปกติ อาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน เช่น ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง, ข้าวไรซ์เบอร์รี่) และผลไม้รสหวาน (ฝรั่ง, กล้วย, แก้วมังกร).....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....
ศึกษาอาหารที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานและหลีกเลี่ยง เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... อธิษฐา.....

(นางสาวอธิษฐา ปรัชญานนท์.....)

วันที่ 17 เดือน มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวกนกพร ไชยคำ ชั้นปี 4

คณะ คณบดี ศาสตราจารย์ ดร. วิมลวรรณ อภัยวงศ์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา: การฝึกงาน โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ เศรษฐศาสตร์มหภาค (LM)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... เพรสชาตวิทย์ (LM)

๔. ผู้สอน/วิทยากร

[illegible]

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้ศึกษาหาข้อมูลงานร่วมกับพี่ไทรโรคนาหวาน มีทั้งงานรถบรรทุกประทุนและรถบรรทุกเล็ก
อาหารที่ควรรับประทานคือข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ และรับประทาน
เนื้อจากสัตว์ที่ไร้สิ่งขรุขระ คือการงดดื่มสุรา งดสูบบุหรี่ งดกินผักใบเขียว
ผักที่มีส่วนประกอบของน้ำมันพืช ผักไม่หัวเมล็ดงา ไข่ของสัตว์ปีก ปลาที่ควร
หลีกเลี่ยง ได้แก่ ปลาไหล ปลาน้ำหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก
หมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก ปลาหมึก
เมื่อได้รู้ในขั้นต้นว่าตนสนใจในเส้นทางนี้แล้ว

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

สละความผิดเรื่องข้อกล่าวหาว่าผิดกฎหมาย เพื่อสามารถไปแข่งขันได้กับคนอื่น มีลักษณะ
การมีประจักษ์พยานที่แตกต่างกับ เมื่อใช้วิธีข่มขืนข่มขืนให้เข้ากับความชอบด้วย

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....อากศพร.....

(ឧបសគ្គភាព ១ ដូចខាងលើ)

วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาย กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน สหประชากรมหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้าน โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ ศูนย์สุขภาพครอบครัว หาดใหญ่ สภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 17 มี.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน กสว./

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกุลกมล สาทิจ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้ศึกษางานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านโภชนาการ ของเด็ก ทำสถานอนามัยเด็กกลาง โดยเป็น
การดูแลส่วน ของอาหาร สำหรับเด็ก และ นมผงใน 1 สปีด และ 1 ถึง 6 นอกจากนี้ ได้ส่งการฝึกดู
โปรแกรมด้านอาหาร ของเด็กใน 1 ปี ทั้งนี้ พกใส่กระเป๋ากลับมาด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พัฒนาการให้กับเด็กเล็ก การปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สมใจ

(..... กิตติกร สมใจ)

วันที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ..... สังคมศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ..... การฝึกปฏิบัติงานด้านที่ศูนย์สุขภาพครอบครัวและสิ่งแวดล้อม สภากาชาดไทย เขตเมือง นนทบุรี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17..... มิถุนายน 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางสาวกุลกรรณ์ สุขแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้เรียนรู้สถานที่ศูนย์ดูแลเด็ก 3 เดือน - 3 ปี ดูแลอย่างเอาใจใส่กลางวันน้องๆ ห้องครัวสำหรับจัดเตรียมอาหาร.....

- ได้พบการต้อนรับ ถ้าเกิดวัตถุดิบมีปัญหาจะต้องส่งคืนและหาวัตถุดิบทดแทนให้ได้ทันเวลาที่ โดยจะต้องติดกับ supplier อีก.....

- การจัดอาหารบดละเอียดจะอยู่ในช่วงอายุ 6-8 เดือน, บดหยาบขึ้น 8-10 เดือน และบดหยาบคือ 10 เดือน - 1 ปี.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- จดกราฟน้ำหนักส่วนสูงให้ต่อเนื่องขึ้น ไขมัน.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....

(..... นางสาวกุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ.....)

วันที่..... 17..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ศณัฐ์ภรณ์ ปิ่นดวง..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโสตทัศนศึกษา

๒. หัวข้อ..... การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนเมือง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรุงเทพฯ (ศกส.กทม.)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 17 สิงหาคม 2567..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรุงเทพฯ

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... (ศกส.กทม.)

นางสาวกุลภรณ์ สังเกต

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้ศึกษาดูงานที่ศูนย์การเรียนรู้ 3 เดือน - 3 งาน ศูนย์การเรียนรู้ คือ ข้างวังคน น้องของเล่น น้องอาหาร

และช่วงเช้าที่ศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งศูนย์การเรียนรู้มีเวลา 1 เดือน

- ได้ทำการสังเกตน้องวัยประถม ไม่ควรเป็นอาหารของเด็ก ปวดเข่า อาหารปกติ ส่วนเด็กในของอาหาร

ที่เด็กเล่นในวัยไม่รับประทาน

- ได้ทำการดูภาพ และบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ได้พัฒนาการถ่ายภาพเป็นประจำเพื่อติดตามแม่บ้าน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... จศอ.ศณัฐ์ภรณ์ ปิ่นดวง.....

(..... นางสาวศณัฐ์ภรณ์ ปิ่นดวง.....)

วันที่..... 17 เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ..... 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ธีรภัฏติกุล ปัทมสุวรรณ ชั้นปี 4

คณะ มนุษยศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน วิชาชุมชน

๒. หัวข้อ กลุ่มพัฒนาชุมชนและสังคม เด็กสามวัย และ A ยอน ลั่ว

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 18 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน อัสสัม

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณ อานทิศา พันทอวศอชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้ฝึก คือ การกำหนดแผนชุมชนเรียนรู้ ล้างมือ สดุดีผู้สูงอายุ จำนวน 5 วัน ประกอบด้วย
สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า และสิ่งทอผ้า ซึ่งตัวฉันได้มีโอกาสได้ทำอาหาร ทำอาหาร และทำอาหาร
และ สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ฝึกคิดและทำอาหาร และ สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า
และ สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า สิ่งทอผ้า

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ธีรภัฏติกุล ปัทมสุวรรณ
(นาย ธีรภัฏติกุล ปัทมสุวรรณ)
วันที่ 18 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวพญานันท์ สุพรรณพรศรี.....ชั้นปี 4

คณะ.....คณะศึกษาศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา.....การฝึกปฏิบัติงานโรงเรียนมัธยมศึกษา.....

๒. หัวข้อ.....กลุ่มพัฒนาสิ่งแวดล้อมใต้ถุนโรงเรียน และ ครัวบดข้าว.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....18 มิ.ย. 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางจันทิมา หันทนกุลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้ฝึกการตั้งคำถาม การคิดและวิเคราะห์ในประเด็นต่างๆ สำหรับการเตรียมความพร้อม ก่อนที่จะไปลงพื้นที่ชุมชน ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนในวันพรุ่งนี้ และได้ฝึกการทำสื่อและงอกแบบแผนบูรณาการแบบบูรณาการกับเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อนำไปใช้เป็นที่นั่งทำงานให้เด็กวัยก่อนเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

พัฒนาความคิดในการทำงาน ฝึกคิดภาพร่างก่อน แล้วค่อยๆ วิเคราะห์ และ สังเคราะห์ ประเด็นที่.....ตั้งคำถามออกมา และ ฝึกมุมมองความคิดให้มีมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น.....

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสู่ภาวะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....นางพญานันท์ สุพรรณพรศรี.....

(.....นางสาวพญานันท์ สุพรรณพรศรี.....)

วันที่.....18.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ณิชชา กิ่งแสนมาก..... ชั้นปี..... 4.....
คณะ..... สาขาวิชา..... สาขาสังคมศาสตร์และการบริหารงาน.....
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition)
๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี ได้แก่ อบรม ๖๖ และครอบครัว วันที่ 2
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 18 มิ.ย. ๖7..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพสตรีเมือง
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางจันทร์ภา นันทนกุลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
จากการได้ออกแบบเมนูอาหารชุมชนวัยผู้ใหญ่ 5 วัน ประกอบด้วย น้อย่างเช้า, น้อย่างเย็น และน้อย่างบ่าย สำหรับเด็ก
อายุ 1-3 ปี ทำให้ทราบได้ว่า การออกแบบเมนูอาหารนอกจากจะต้องให้ความสำคัญกับคุณค่าทางโภชนาการ อาทิ พลังงาน
หรือปริมาณของอาหารแต่ละชนิดแล้ว ยังต้องคำนึงถึงเรื่องวัตถุดิบด้วย การเลือกวัตถุดิบที่หาได้ง่ายและใช้วัตถุดิบ
ให้คุ้มค่าที่สุดจะช่วยทำให้ต้นทุนต่ำลง และลดความเสี่ยงของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชซึ่งมาจากการปนเปื้อนจากพืช
หรือฤดูกาลอีกด้วย นอกจากนี้ในการปรับแก้ flow คำถามที่ช่วยให้ทราบถึงข้อผิดพลาดที่แท้จริงและแก้ไขได้คือ
คำหนึ่งคือหลัก SDGs หรือเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนซึ่งเป็นเรื่องที่

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ศึกษาเพิ่มเติมเรื่อง SDGs (Sustainable Development Goals)
- ฝึกฝนการคิดวิเคราะห์ข้อมูลแบบภาพรวม และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้กลุ่มความคิดที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น
- สืบค้นเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัตถุดิบอาหารให้ฤดูกาลต่าง ๆ เนื่องจากตามลือที่ว่าวัตถุดิบในฤดูกาลจะช่วยให้ต้นทุนได้มากขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ณิชชา กิ่งแสนมาก.....
(..... น.ส. ณิชชา กิ่งแสนมาก.....)
วันที่..... 18..... เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายณัฐนันท์ บุญชะชาธิ ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้องานกรณีศึกษารูปแบบและแนวทางการให้บริการสุขภาพ (งานตรวจโรคทั่วไป)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 18 มิ.ย. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นายณัฐนันท์ ไกรวิลาสิน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการฝึกงานในวันนี้ จะเป็นการตรวจอุจจาระผู้ป่วยลงอุจจาระ แล้วทำการส่งตรวจให้ถึงแพทย์ โดยข้อมูลการตรวจจะเป็นส่วนร่วมของผู้ป่วย เช่น ถ้าหาก ส่วนสูง และค่าความดันโลหิต ส่วนที่วัดได้สูง คือ อาการวัดสูงของผู้ป่วย ซึ่งทั้งหมดนี้ได้จากใบตรวจของแพทย์ นอกจากการตรวจอุจจาระ ยังมีการทำใบบันทึกเครื่องต่อไป โดยขั้นตอนที่จำแนกไว้ในใบติดกรอง ต้องเรียกคืนที่ไม่ใช่วันหยุด และต้องระบุด้วยว่าเมื่อตรวจอะไรบ้าง แล้วจึงทำการปรับใบ ชุดท้ายได้ทำ Discharge คนไข้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

หลังจากฝึกเสร็จ สิ่งที่ผมจะนำไปพัฒนาต่อ คือ เรื่องของการรอบคอบ ในตอนที่ผม ตรวจอุจจาระของผู้ป่วย ผมจะจดบันทึก แล้วทำการส่งตรวจลง ส่งผลให้ข้อมูลผู้ป่วยแล้ว และต้องทำการตรวจใหม่ และเรียกว่า และอีกอย่างที่จะพัฒนาต่อไปก็คือ เป็น การใช้แผ่นพิมพ์และความเร็วในการทำงาน ที่เมื่อคุณไปจะได้ไม่ต้องรอนาน ได้รับใบนัดเร็ว

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ให้มีข้อเสนอแนะเพิ่ม เพื่อสำหรับการฝึกในร้านนี้

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ณัฐนันท์ บุญชะชาธิ

(นายณัฐนันท์ บุญชะชาธิ)

วันที่ 18 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... ปณิศา รุ่งสว่าง..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... สาขาวิชา..... ภาควิชาโหราศาสตร์และการทำนาย
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโหราศาสตร์ชุมชน
๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการสุชาตาร
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 18 มิ.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพวัฒนธรรม
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นาง อัมรินทร์ ไพรวิมล

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดประชุม/คัดกรองผู้ป่วย โดยการเก็บค่า
บ้านพัก ส่วนสูง ความดัน ชีพจร โรคประจำตัว และตำแหน่งที่มา
ของอาการเจ็บป่วย พิจารณาเลือก มาปรึกษา ของโรงพยาบาล
ของจังหวัด นื่องมาทำกายภาพ คลินิกแพทย์แผนจีน
- ควรพักผ่อนให้เพียงพอ รีดเงิน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ดีของพ
ส่งต่อไปให้แพทย์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ในการปฏิบัติงาน คำนึงถึงข้อมูลให้ครบถ้วน ตามอาการ
ผู้ป่วย เวลา รายละเอียดต่างๆ ให้ชัดเจน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ดีของ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปณิศา รุ่งสว่าง.....
(..... ปณิศา รุ่งสว่าง.....)
วันที่..... 18 เดือน..... มิ.ย...... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. ปาลิกา วงศ์เจริญยศ..... ชั้นปี..... 4
คณะ..... สาขาวิชา.....
หน่วยงาน/สถาบัน.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... งานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพ (งานตรวจโรคทั่วไป)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 18 มิ.ย. ๖๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคใต้
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางนิพนธ์ พงษ์พานิช

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- การอ่านผลเลือดของคนไข้ และพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานยาของคนไข้ รวมถึงให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับพฤติกรรม พูดสั้นๆ กระชับ เข้าใจง่าย เนื่องจากคนไข้จะหวัดทำธุรกรรมจำนวนมาก
 - ชื่นชมคนไข้ที่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ดี ซึ่งมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
 - เรียนรู้การทำเอกสารส่งต่อไปโรงพยาบาล ไปรับรอแพทย์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- การอ่านผลเลือดของคนไข้ ในกรณีตรวจค่าต่างๆ
 - ถามคนไข้ ในทวน ล้วงชีพจร ฟังหัวใจ แนะนำ
 - ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะอาการแพ้ อย่างที่ผู้ป่วยมีอาการแพ้ยาต่างๆ ในเลือด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาลิกา
(นางสาวปาลิกา วงศ์เจริญยศ)
วันที่..... 18 เดือน..... มิถุนายน..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... ร.สิตา อัครวิภา... ชั้นปี... 4

คณะ... สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... ภาว. สังคมศาสตร์เชิงบูรณาการ

๒. หัวข้อ... วิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมในรูปแบบของภัยพิบัติและการสูญเสียทางสังคม

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 18 มิ.ย. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางมณฑาทิพย์... นักวิชาการ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- การประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมและการจัดการภัยพิบัติ

- ศึกษาและวิเคราะห์ผลกระทบจากภัยพิบัติต่อชุมชน day care

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ฝึกทักษะการอ่านและดูแผนที่และกราฟการเจริญเติบโต เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบ

การขึ้นปะทอหอยนางรม ว่ามีผลต่อแนวปะการังหรือไม่ อย่างไร เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความ

มากขึ้นในหอยนางรม

- ประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมของผลกระทบการขึ้นปะทอหอยนางรมกับรูปแบบแนวปะการัง

เจริญเติบโตของปะการัง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพชุมชนเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ร.สิตา

(... ร.สิตา อัครวิภา ...)

วันที่... 18... เดือน... มิ.ย... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล ศิริวิทย์ ศรีวิภาณนุก ชั้นปี 4

คณะ สัตวศาสตร์ สาขาวิชา สัตวศาสตร์และเทคนิคอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการมนุษย์

๒. หัวข้อ งานคลินิกผสมอาหารแบบและนวัตกรรมบริการสังคมเด็ก

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 18 ธ.ค. 64 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ศูนย์พัฒนาลูกหลานพระนครศรีอยุธยา

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางมณฑาทิพย์ เวชานุกูล

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้เรียนรู้เรื่องการผลิตอาหารและฝึกปฏิบัติการทำคั้นนมแม่ในเด็กเล็กที่วัดฐาน และไปปฏิบัติ
การฝึกประเมินภาวะโภชนาการจากผลของการเจริญเติบโตในเด็กอายุ 0-2 และ 2-5 ปี อีกทั้งยังได้ทำการ
ทำหนังสือแนะนำการตรวจอาหารของทารกเล็ก เพื่อทำความเข้าใจกับคนทั่วไปในหัวข้อนี้ในตอนที่แนะนำทาง
โภชนาการต่อไป

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนางานตนเองหลังจากฝึกงาน
กำหนดให้วิเคราะห์กรณีการตรวจอาหารและแบบประเมินการเลี้ยงดูทารกในเด็ก

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ ศิริวิทย์ ศรีวิภาณนุก
(ศิริวิทย์ ศรีวิภาณนุก)
วันที่ 18 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ศุภาพัชร์ อังพันธ์..... ชั้นปี ๔

คณะ สอนวิชาสัตวศาสตร์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร.....

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ วัดชั้นป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV) การตรวจภายใน และยาฉีดคุมกำเนิด.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ ๑๙ มิ.ย. ๖๗..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ANC.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....

นางดวงนัย เกตุทอง.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

วัดชั้น HPV ในปัจจุบันแบ่งตามจำนวนสายพันธุ์ของไวรัสที่ป้องกัน ได้แก่ วัดชั้น HPV ๒ สายพันธุ์, วัดชั้น HPV ๔ สายพันธุ์ และวัดชั้น HPV ๙ สายพันธุ์ โดยประสิทธิภาพการป้องกันจะแตกต่างกัน ทำให้ขาดการวัดชั้นต่างกันด้วย จึงแนะนำให้สำหรับการฉีดวัดชั้น HPV ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การฉีดก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก สามารถฉีดได้แม้เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว และผู้ชายสามารถฉีดวัดชั้นนี้ได้เช่นกัน เพื่อป้องกันมะเร็งองคชาต พหุขนิก ช่องปากและคอหอย

การตรวจภายใน คือการตรวจหาความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิง โดยใช้ضمปากเปิดสอดเข้าไปในช่องคลอดแล้วใช้หัวมด ๒ นิ้วสอดเพื่อคลำตรวจอวัยวะภายใน

ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมน progesterone ชนิดเดี่ยว ทำให้ผนังมดลูกบางไม่เหมาะกับการฝังตัวของตัวอ่อน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

• ขาดความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูก

• ขาดความรู้เพิ่มเติมเรื่องอาหารที่ช่วยป้องกันมะเร็งปากมดลูก

• ขาดความรู้เพิ่มเติมเรื่องการตรวจภายใน

• ขาดความรู้เพิ่มเติมเรื่องคำแนะนำทางโภชนาการสำหรับผู้ที่ฉีดยาคุมกำเนิดแล้วได้รับผลข้างเคียงที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ศุภาพัชร์

(นางสาวศุภาพัชร์ อังพันธ์)

วันที่ ๑๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.นพ.ดร.สุรเดช วัฒนกุล..... ชั้นปี..... 4.....

คณะ.....โรงเรียน.....

หน่วยงาน(สถาบัน)..... 1. ฟ้าสงกรรณมหาวิทยาลัย.....

๑. รายชื่อวิชา, การปฏิบัติงาน ด้านโภชนาการชุมชน รหัสวิชา 3743423

๒. หัวข้อ...การเฝ้าระวังโรคทางเพศสัมพันธ์, การฉีดวัคซีน HPV และวิธีการป้องกันโรคติดต่อ.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๒๘ มิ.ย. ๒๕๖๓..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... ส.อ.๒๕๖๓..... ๒๕ มิ.ย. ๒๕๖๓.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร กลุ่มงานคณบดี/นักพัฒนารูปแบบและ

.....นางสาวจันทน์ นางสาวจันทน์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

..... ได้ไปพบผู้เกี่ยวข้องในการตรวจโรคทางหัวใจและระบบหายใจ ซึ่งเคยมีอยู่ ๑ ใน ๑๐๐ คนในปัจจุบันนี้

คนที่กำลังไปพบกันแบบนั้น แต่เปลี่ยนใจทางช่วงกลาง ซึ่งคิดว่าไม่ไหวแล้ว

.....เป็นระบบ.....วางแผน.....ทั้ง 7 วัน.....จึงต้อง.....ไปมา.....ปรึกษา.....แพทย์.....โดย.....แพทย์.....ได้.....ให้.....ข้อมูล.....ว่า.....ไม่ได้.....

...ประโยชน์...แต่พบ...ผล...side effect...ของ...แบบ...ทำ...

.....ไม่สมบูรณ์.....แทนที่ของผลคูณด้วยบางเพื่อไม่ให้เกิดภาวะพึ่งพิงของตัวแปร.....จึงทำให้ไม่เกิดจุดวิกฤต

$\frac{d}{dt} \left(\frac{1}{2} m v^2 + U(r) \right) = \frac{d}{dt} \left(\frac{1}{2} m v^2 \right) + \frac{d}{dt} U(r)$

1. ชื่อหน่วยงาน และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับโครงการ HPV และ การดูแลสุขภาพทางเพศ.....

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....เรียนผู้เกี่ยวข้องในภาคทางธุรกิจ.....เห็นว่าควรเป็นห่วงกังวลต่อตัวเราไม่ควรมองข้าม ชะไร

...ไว้ก่อนหน้า...จึงพบกลุ่มผู้ป่วย...พบทั้ง...พบสูง...จึงควร...ไว้...และควร...HPV

[illegible]

๑๑๖: ในวงโคจรของดาวเคราะห์รอบดวงอาทิตย์ โคจรในระนาบเดียวกัน

.....

.....
.....

๓) ค่าสงวนและค่ามัดจำของหน่วยงานราชการ : ๕๐๐ บาท

- [illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....นายพริ้งดา.....

(.....ในหน้าตา.....ประมวลผล.....)

วันที่..... 18 เดือน..... มีนาคม พ.ศ. 2567

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... นางสาวอภิญญา ห้อยอำไพ ชั้นปี... 4

คณะ... คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาและการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานวิชาชีพครู

๒. หัวข้อ... เวชศาสตร์วิถีชีวิต (LM)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 18 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... เวชศาสตร์วิถีชีวิต (LM)

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตตาภา จ่าฟ้า

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้ศึกษาความรู้เรื่อง Sarcopenia เป็นภาวะที่กล้ามเนื้อในร่างกายเสื่อมลง ซึ่งมีการเสื่อมลงตามอายุและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงตามอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแอจำนวนมาก ซึ่งส่งผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผิดปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนแอ
- ได้จัดทำนวัตกรรมเรื่องได้แก่การประเมินและตามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุในการนำนวัตกรรมไปใช้จริง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- ได้ความรู้ ในการแนะนำอาหารให้กับผู้สูงอายุที่มีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแอ ในการชั่งน้ำหนักและ
- สามารถนำไปเป็นข้อมูลที่ได้มาจากการวิจัยและพัฒนา ในการจัดทำนวัตกรรมในขนาดที่ได้ออกมา

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... อภิญญา

(นางสาวอภิญญา ห้อยอำไพ)

วันที่... 18 เดือน... มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. อธิษฐา ปรีกขานนท์ ชั้นปี 4

คณะ สุนเวชศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา ฝึกงานโภชนาการ

๒. หัวข้อ โภชนาการวิถีชีวิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 18 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตาภา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน (sacropedia)
เรียนรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนลงพุงที่น้อย ที่มักพบในผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหว
ร่างกาย โดยภาวะนี้จะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง เดินลำบากได้ ซึ่งสามารถเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
ได้โดยการรับประทานโปรตีนที่เพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
ฝึกเขียนข้อของอาหารเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ ว่าแต่ละชนิดแตกต่างกันอย่างไร ในด้านส่วนประกอบ
ปริมาณโปรตีน ไขมัน-คาร์โบไฮเดรต และไขมันกับคนกลุ่มไหน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อธิษฐา

(นางสาว อธิษฐา ปรีกขานนท์)

วันที่ 18 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นน กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4

คณะ สุนทรศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการ

๒. หัวข้อ สถานการณ์พัฒนาสุขภาพของวัยอนุบาล

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 18 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ศสม.

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวกุลกรณิ สุขเกษม

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้ การ จัดทำ 9 นวัตกรรม 2 ปี ในมือของครูกลับ ที่ สถานพัฒนาสุขภาพของวัยอนุบาล 1125 เข้า สอดส่อง นวัตกรรมที่เด็ก ๆ ว่ามี การกินตามเป็นอย่างไร

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- พัฒนา การ ผดุงกับ เด็กเล็ก หรือ ออก ส่อง จัดทำ 9 นวัตกรรม ได้ สด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กิตติกร สมใจ

(..... กิตติกร สมใจ.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....กุลพรรณ.....รังเรืองระยับ.....ชั้นปี.....4

คณะ.....สหเวชศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ.....การจัดเตรียมอาหารให้เด็กอายุ 1-3 ปี.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....18 มิถุนายน 2567.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สำนักงานพัฒนาสุขภาพระดับเมือง นครบุรี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางสาวกุลพรรณ.....สขแจ่ม.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้ลงมาเรียนรู้การจัดเตรียมอาหารกลางวันให้ห้องอายุ 1-3 ปี ได้เตรียมอาหารให้ห้อง ป้อนข้าว

สังเกตพบว่าให้กลางวันว่าห้องจะชอบ/ไม่ชอบอาหารประเภทไหน

- ได้รู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพห้องครัว

- ศึกษาบทบาทเกี่ยวกับทำอาหารและป้อนป้อนให้อาหาร

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ฝึกจิตวิทยาในการคุยกับน้องๆ ให้มีไหวพริบยอมรับประทานข้าว

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....กุลพรรณ.....รังเรืองระยับ.....

(.....นางสาวกุลพรรณ.....รังเรืองระยับ.....)

วันที่.....18.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ.....2567.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส.กัญญ์สภรณ์ท์ ปานมงคล..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... วิทยาลัยการนิเทศศาสตร์

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านงาน การงาน

๒. หัวข้อ..... สถาบันพระปกเกล้า สภาวะเขตเมือง จันทบุรี (จังหวัดจันทบุรี)

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 18 มิถุนายน ๖๖..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนา สภาวะเขตเมือง จันทบุรี

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... (ช.ก.ช.น.น.น.)

นางสาวกุลอรณ สุแจ้ง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

- ได้เรียนรู้การวัดปริมาณงานได้คล่องตัว 1 ปี ได้ทำโครงการ สภาวะเขตเมือง จันทบุรี

สภาวะเขตเมือง จันทบุรี สภาวะเขตเมือง จันทบุรี

- ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับ การวัดปริมาณงาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- ทบทวนเรื่องการวัดปริมาณงาน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนา สภาวะเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... นางสาวกัญญ์สภรณ์ท์ ปานมงคล

(..... นางสาวกัญญ์สภรณ์ท์ ปานมงคล.....)

วันที่..... 18 เดือน มิถุนายน..... พ.ศ. ๒๕๖๖

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล จิรัฐติกาล ปัญธรณ ชั้นปี 4

คณะ สัตวศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานในสถานประกอบการ

๒. หัวข้อ การดูแลรักษาสุขภาพสัตว์ และความปลอดภัย

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 19 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สัตว

๔. ผู้สอน/วิทยากร

คุณ จันทิรา นันทามงคลชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

รูปแบบการดูแลรักษา และความปลอดภัย ของสัตว์ในสถานประกอบการ ในนามกลุ่มสัตวศาสตร์ ด้านการ
จะเน้นได้แก่ ในศูนย์พักพิงสัตว์เล็ก ย้ำถึงการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยของสัตว์ และสัตว์ที่
ป่วยในสถานประกอบการ สุนัข หมาป่า ที่ออกมาในสังคมและอยู่ร่วมกับคน โดยมีการควบคุมอาหาร
และการจัดการสิ่งแวดล้อมของสัตว์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

เทคนิคการดูแลรักษา และความปลอดภัย ของสัตว์ในสถานประกอบการ ในนามกลุ่มสัตวศาสตร์
ด้านความปลอดภัยของสัตว์

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ จิรัฐติกาล

(จิรัฐติกาล ปัญธรณ)

วันที่ 19 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรวดี.....ชั้นปี.....4.....

คณะ.....ศึกษาศาสตร์.....

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

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

๒. หัวข้อ.....กลุ่มพัฒนาสุขภาวะสตรี เด็กปฐมวัย และคนจนวัย.....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ.....19 มิ.ย. 2564.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน.....สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร.....นางจันทรี นันทมงคลชัย.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

ได้ลงพื้นที่กับน้องพี่ ได้เรียนรู้เทคนิควิธีการพูดคุย ถามคำถาม นิ่งฟังการให้คำแนะนำ ทำแบบเรื่องนอก
วิถีก่อนเข้าบ้านเด็กในแต่ละวัน ได้ไปในการไปส่งเสริมสุขภาพ จะตั้งของบนรถรอบข้างที่จอดรถ วัฒนธรรมที่
สภาพแวดล้อม และสังคม เพื่อหาภาพรับคำแนะนำในใบสำรวจกับในแต่ละพื้นที่ สังเกตน้องสอบถามว่า
เราสามารถปรับเปลี่ยนได้หรือไม่ จะไม่นั่งกันแล้วชี้แนะว่าต้องทำ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

พัฒนาวิธีการสัมภาษณ์ การตั้งคำถาม เพราะในที่คำแนะนำ ให้มีความเหมาะสม และมีการเห็นอกเห็นใจกับประเด็น
ได้ถูกต้องจนกว่าจะขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ.....ณกุลกานต์ สุพรรณพรวดี.....

(.....นางสาวณกุลกานต์ สุพรรณพรวดี.....)

วันที่.....19.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2564.....

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... พ.ศ. ๒๕๖๖..... กิจกรรม..... ชั้นปี..... 4.....
 คณะ..... สาขาวิชา.....
 หน่วยงาน/สถาบัน.....

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน (Internship in community nutrition)
 ๒. หัวข้อ..... การฝึกงานกลุ่มพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว วันที่ 3
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 19 มี.ย. 67..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร.....
 นางจันทร์ภา นันทนกิจชัย

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
 จากการได้ลงพื้นที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เจริญศิริ ทำให้ทราบว่า ให้ความสำคัญกับคุณค่าและแม่คือรากฐานสำคัญตาม flow
 คำถามที่ได้เตรียมไว้ส่งประโยชน์มาก เพราะจากทำให้สามารถถามได้ครอบคลุมและตรงประเด็นตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้
 จากการสำรวจภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กพร้อมกับข้อมูลที่ได้รับมา พบว่า ช่วงเวลาปัญหาหรือจุดที่ควรแก้ไขหลายข้อและให้
 จำนวนหรือส่วนลบบ่อยเป็นปัญหาที่ไม่สามารถลงมือแก้ไขได้ทันที เนื่องจากเป็นปัญหาเชิงโครงสร้าง เช่น กลิ่นบูดหรือเหม็นมาก
 ให้ตัวอาคารได้ เพื่อลดกลิ่นอาคารเป็นแบบเปิดโล่งและตั้งอยู่ในบริเวณชุมชน หรือปัญหาน้ำประปาที่ทำให้ระบบการอาหาร
 กลารวันของเด็กยังไม่สะอาดและสกปรกเท่าที่ควร ให้การเสนอแนะทางแก้ไขปัญหานี้จะเสนอเฉพาะข้อที่คนคนหรือเจ้าหน้าที่
 ให้ศูนย์สามารถแก้ไขได้ และเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นเพื่อออกแบบวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
 ...ฝึกฝนทักษะการเขียน flow คำถาม.....
 ...ฝึกฝนทักษะการให้คำแนะนำด้วยรูปแบบให้คำชมแล้วตามด้วยถามให้คำแนะนำ.....
 ...ฝึกฝนการตั้งคำถามในแบบคำถามปลายเปิด เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้น.....
 ...ให้การถามคำถามควรใช้คำพูดที่อ่อนโยนไปสามารถเข้าใจได้ และพยายามใช้คำศัพท์เฉพาะให้ชัดเจนที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ๒๕๖๖..... กิจกรรม.....
 (..... พ.ศ. ๒๕๖๖..... กิจกรรม.....)
 วันที่..... 19..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นายจิรฉัตร บุษณะชาติ ชั้นปี 4

คณะ ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ งานจิตอาสาในรูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพเด็กดี

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 19 มิ.ย. 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สถาบันพัฒนาสุขภาพเด็กดี

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจิรฉัตร บุษณะชาติ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้รับการฝึกในร้านนี้ ผมได้เรียนรู้งานในส่วนของการจัดการประวัติของผู้ป่วย โดยเริ่มจากการผู้ป่วยถึงจุดประสงค์ในการมา มารับยา จัดวัดชีพจร หรืออื่นๆ ให้ผู้ป่วยไปนั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจสอบความดัน ตรวจไข้ แล้วค่อยทำการซักถาม อาการสำคัญของผู้ป่วย โรคประจำตัว อาหารหรือยาก็แพ้ จากนั้นก็ส่งให้เจ้าหน้าที่ฉีดยาฉีดวัคซีนตามนัด นอกจากนั้นการฝึกวัดชีพจรยังมีการแบ่งเป็นทีมให้วัดไข้ของผู้ป่วยด้วย จิตใจหรือจิตใจแบบเสียเงิน จัดวัดชีพจร 4 อย่างนั้น ซึ่งจะมีการใช้ใบในการเก็บข้อมูลทั้งหมดอีกด้วย

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

สิ่งที่ฉันจะพัฒนาหลังจากการฝึกในร้านนี้ จะเป็นเรื่องของการดูแลตัวเอง ในระหว่าง การจัดการประวัติ และการออกข้อวินิจฉัยของผู้ป่วย ผมจะบันทึกถึงรายละเอียดอื่น และทำให้เขียนข้อมูลผิดพลาด ใช้แบบประเมินกับพนักงานที่ จะมาจัดวัดชีพจร ทั้งที่ไม่จำเป็นต้องใช้กับเจ้าหน้าที่ หรือสอบถามข้อมูลบางส่วน ทำให้คนที่เขาข้อมูลตาม ได้รับข้อมูลไม่ครบ สนทนาไปถามคนที่อื่นก็ และอีกอย่างที่ผมอยากจะทำปรับปรุงพัฒนาจะเป็นเรื่องของการเขียนให้เร็ว เนื่องจากผมเขียนช้า จึงส่งเวลาให้คนอื่นที่รออยู่นาน ผมควรจะเขียนให้เร็วขึ้น เพื่อให้คนที่เขาจะได้อ่านเร็วและสะดวก และจะไม่รีบกับงานที่อยู่ที่ตรงหน้ามากกว่านี้ เพื่อลดความผิดพลาดที่ เกิดขึ้น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม สำหรับการฝึกในร้านนี้ครับ

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ บุษณะชาติ

(นายจิรฉัตร บุษณะชาติ)

วันที่ 19 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น. ส. ปรีณดา รุ่งสว่าง ชั้นปี..... 4
 คณะ..... สาขาวิชา..... ศึกษาศาสตร์ ภาควิชา โฆษณาการและการค้าระหว่างประเทศ
 หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานโฆษณาสหกรณ์
 ๒. หัวข้อ..... งานคลี่คลายพัฒนาชุมชนแบบเจาะลึก, นวัตกรรมแบบบูรณาการสหสาขา
 ๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 19 มี.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาอู่ชุมชน เขตคลองเตย
 ๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นาง ณัฏฐนันท์ ไพรพิริยารักษ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

~~ฝึกงาน~~
 - ไปออกงานของ สหกรณ์พัฒนาเสกสรรค์ เจริญศิริ ศึกษากระบวนการดูแลเด็ก ด้าน การเลี้ยงดู การสอน กิจกรรม รวมถึง ศึกษาดูงานทางด้านการเกษตรชุมชนเรียนรู้ ปริมาณอาหาร การซื้ออาหารสดๆ และอุปโภคบริโภค
 - เขียนใจส่งต่อ ให้โรงพยาบาล ในกรณีส่งต่อ การรับบริการ ที่นอกเหนือจากที่ สสจ. เช่น อาสาสมัครโรคเอดส์ คออักเสบ ซึ่งมากับ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

- นำหลักการดู สถานที่ ในเรื่องของการซื้ออาหาร สุขอนามัย หรือการลดต้นทุนของต่างๆ เช่น วัสดุสิ่ง อุปกรณ์ เครื่องครัว เพื่อความสะอาด ในการประกอบอาหาร รวดเร็วทันใจได้ , รวมถึงการออกแบบเมนู และ ปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามวัย
 - เขียนใจ, เอกสาร ต่างๆ ส่งพี่ทำงาน สะท้อนคิด เพื่อ ความถูกต้อง ในการส่งต่อข้อมูล

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปรีณดา รุ่งสว่าง
 (..... ปรีณดา รุ่งสว่าง)
 วันที่ 19 เดือน มี.ย. พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ปาลิภา วงศ์เจริญวงศ์ ชั้นปี 4
คณะ..... พันธศึกษาตรี สาขาบริหารการและการจัดการ
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านบริหารการชุมชน
๒. หัวข้อ..... งานคลังสินค้าพัฒนาแบบและนวัตกรรมแบบ (งานบรรจุโรคทั่วไป)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 19 สิงหาคม ๒๕๖๓ สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... บริษัทพัฒนาสินค้าเกษตร/ท่าเรือ
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางนิรันดร์ ไพโรจน์วงศ์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
GP : การขึ้นหักของมูลค่าซื้อต้นทุน ระบบคอมพิวเตอร์ เพื่อส่งผ่านข้อมูล. น้องๆ การเงิน บัญชี
ได้ขยับหักจากมูลค่าซื้อต้นทุน ขึ้นหัก ส่วนสูง ตามบัญชี อาทิสถาบัน
การออกแบบ : สถานที่ ส่งผ่านพัฒนาผลิตภัณฑ์ เจริญชัย เพื่อดูสิ่งแวดล้อม และ ระบบการจัดการของแพทย์
และครูที่ดูแลเด็ก สถานที่ที่อยู่ ระยะเวลา และเครื่องมือการพัฒนากฎ การตรวจสอบการของแพทย์
การประเมินงาน จัดซื้อ วัสดุ อุปกรณ์ รวมถึงสิ่งพิมพ์ในด้านนี้ ที่เกี่ยวข้อง กับ ภาควิชาและงาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- การสังเกตสิ่งที่สงสัย และในคำถามที่เจอ เช่น ทบทวนบทเรียนของสหภาพแวดล้อม และ สหภาพกับเรื่องอื่น
รวมถึงแบบแผน การจัดการที่องค์กรนั้น
- ทบทวนบทเรียนพัฒนาการของตัวเองด้วย
- การทำแผนงานแบบรายวัน เน้นมาสมกับทรัพยากรรวมงานมากกว่าการจัดทำ ~~แบบแผน~~
ทำให้ได้งานมางานหนักที่ตัวเองทำได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาลิภา
(นางสาวปาลิภา วงศ์เจริญวงศ์)
วันที่ 19 เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... รสิดา... อัครารักษ์... ชั้นปี... 4

คณะ... ศึกษาศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านบริหารและการจัดการ

๒. หัวข้องาน... ดุลยภาพในการบริหารแบบบูรณาการสู่การพัฒนาองค์กร

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 19 มิ.ย. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สสส

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสาวจิตรา ทิพย์ และ นางมณฑาทิพย์ แดงสุรินทร์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ไป consult กับกลุ่ม LM → ผู้ป่วยโรค DMT2, DLP และ เคยอภิเษกเห็นว่า
เป็น HT - แพทย์ตรวจสอบจากประวัติ พยาธิกรรมมารับประทานอาหาร
และให้คำแนะนำในการปรับปรุง พยาธิกรรมให้ดีขึ้นกว่าเดิม เนื่องจากคนไข้
อยู่ใน Stage Maint อดอาหารปรับมาได้เยอะแล้ว ค่าต่างๆ ในโรคที่ปรับ
ก็ดีขึ้นตามลำดับ มีเพียงเล็กน้อยที่ต้องปรับเพิ่มแล้ว

DKDP → ทำกราฟการเจริญเติบโต พุดคุยกับคุณแม่ที่ มีความสนใจ
และใส่ใจเกี่ยวกับอาหารของลูก เพื่อปรับให้เด็กโตได้อย่างแข็งแรง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน พุดคุยเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจ ใน ๓ ที่กล่าวถึง

ได้เจอผู้ป่วยที่นอนกลิ้งนอนหงาย นอนหงายโรค แพทย์ปรับยาที่แพทย์พุดคุย
รวมทั้งได้บทความที่เพิ่มเติมในเรื่องที่อาจไม่ได้เรียนมาอย่างละเอียด

เช่น อาหารของเด็กเล็ก หรือ อาหารสำหรับโรคต่างๆ ฯลฯ สามารถ
เป็นองค์ความรู้เพิ่มเติมจากที่อยู่อีกได้ และนำไปใช้ในหออดต่อไป

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ถ้า สสส ให้ความสำคัญออนไลน์ อาจได้ลูกค้าเพิ่มมากขึ้น หนดยกับคนไข้
เหมือนส่วนในชุมชนแนะนำกันบ้างต่อบ้างจริงๆ ว่าเป็นที่ที่ทันสมัยบริการที่ดี
ได้ประโยชน์จริงๆ ซึ่งหนักแน่นด้วย พี่เจ้าหน้าที่ที่เก่งมากๆ คือ คนที่ใส่เสื้อ
เขียวทำเอกซเรย์ที่รัก คิดว่าทำในคณะที่จากมากจน อาจทำให้มีผู้มารับบริการ
มากขึ้น รวมถึง สร้างสังคมไทยที่ดีมากขึ้นได้อีกด้วยค่ะ!

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... รสิดา

(... รสิดา อัครารักษ์)

วันที่... 19 เดือน มิ.ย. พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล... ศิวรักษ์ ชัยวิวัฒน์... ชั้นปี... 4

คณะ... สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน... วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์

๑. รายชื่อวิชา... การฝึกงานด้านสถาปัตยกรรม

๒. หัวข้อ... ภารกิจในการบูรณาการงานสถาปัตยกรรมกับการใช้งานที่ดิน

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ... 19 มิ.ย. 67... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน... สำนักงานส่งเสริมการเกษตร

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางสมณทิพย์ เกษมรัตน์, นางสาวจิราภรณ์ จันท

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

ได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการวิเคราะห์และนำเสนอโครงการในคลินิกทาสีสีน้ำเงิน ซึ่งโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวานประเภทที่ 2, โรคความดันโลหิตสูง, และโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งโรคทั้งสามโรคเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อยในคนไทย (Non-Communicable Diseases: NCDs)

ได้เรียนรู้และค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่มี Calcium ซึ่งโรคทั้งสองกับภาวะโภชนาการในเด็กอายุ 0-5 ปี เพื่อให้คำแนะนำกับคุณแม่ลูกแฝดที่ตัวหนักขึ้น

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

ค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่เป็นแหล่งของ Calcium ในเด็กทารกที่ยังไม่สามารถดื่มนมได้

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ศิวรักษ์

(... ศิวรักษ์ ชัยวิวัฒน์ ...)

วันที่ 19 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล น.ส. ศุภาพิชญ์ อ้วนพันธ์.....ชั้นปี 4

คณะ สโมสรคณาจารย์ สาขาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

หน่วยงาน/สถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน

๒. หัวข้อ ลงพื้นที่ศึกษาการบริการศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ด้านหนังสือโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 19 มิ.ย. 67.....สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ANC และ แม่และเด็ก

๔. ผู้สอน/วิทยากร

นางจันทร์ภา นันทพลชัย

นางดวงนัย เกตุทอง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

จากการลงพื้นที่ศึกษาการบริการศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเจริญศิริ พบว่าในส่วน
โภชนาการและสุขภาพอาหาร ทางศูนย์มีการจัดการที่ดี เช่น การซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหารในแต่ละ
วันทำขึ้น เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารจากวัตถุดิบสดใหม่ทุกวัน การจัดผลไม้ให้เด็กรับประทานทุกวัน
ภายใต้หลักโภชนาการเพื่อไม่ให้เด็กเกิดโรคอ้วนหรือโรคเบาหวาน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและผลไม้
สำหรับการจัดการบางเรื่องที่ต้องปรับเปลี่ยนเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก ได้แก่ การตรวจสอบสภาพประจำปีของ
แม่ครัว การกำหนดรายการอาหารเมนูเวียน การเลือกอาหารว่างของเด็ก และการใช้ถ้วยชามจานที่สะอาด
• หญิงตั้งครรภ์แต่ละคนมีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายก่อนตั้งครรภ์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

• ทำความเข้าใจบริบทของสถานที่และบุคคลก่อนการนัดหมายนำโดย... โดยคำแนะนำมีส่วนช่วยปรับใช้กับ
วิถีชีวิตของบุคคลนั้นได้จริง

• พัฒนาการให้คำแนะนำให้ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้รับคำแนะนำมีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ
สิ่งแวดล้อม

• ฝึกการตั้งคำถามเชิงตั้งคำถาม เพื่อการนำข้อมูลไปเชื่อมโยงกับข้อมูลส่วนอื่น

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ศุภาพิชญ์

(นางสาวศุภาพิชญ์ อ้วนพันธ์)

วันที่ 19 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล...นางสาว ไชยมล งาม...คณะศึกษาศาสตร์...ชั้นปี... 4

คณะ...สน.เขต...ส.ต.

หน่วยงาน/สถาบัน.....จังหวัด.....

๑. รายชื่อวิชา.....ภาควิชาวิศวกรรมโยธา ภาควิชาวิศวกรรมโยธา ๓๓๔๓๔๓๓

๒. หัวข้อ...สงฆ์ภิกษุสงฆ์...สงฆ์ภิกษุสงฆ์...สงฆ์ภิกษุสงฆ์...

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๑๑ มิถุนายน พ.ศ..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสมรรถนะตำรวจเวทป้องกัน

๔. ผู้สอน/วิทยากร

.....นางฉลวย น้อย เกตุทอง / นายฉันทะ นันทนพกิจไชย หน้าที่กรมส่งเสริมการส่งออกสัตว์

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน

.....เนื่องจากการขอไปทำงานและจุดพื้นที่ของถนนข. ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเจริญศิริ เพื่อไป.....

...สิ่งภายนอกคือคน...แล้วแต่คน...ใช่หรือ...ของ...ปัญญา...ต่าง...ๆ...ไม่...ว่า...ว่า...เป็น...ปัญญา...หา...กัน...ตาม...ใน...การ...จัดการ...

...ปัญหาด้านโภชนาการ...ปัญหาด้านพฤติกรรมและปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม...จึงต้องพึงพิงการสำรวจ

.....ห้องครัว.....ห้องอาบน้ำ.....ห้องนั่งเล่น.....เตียงนอน.....ตู้เสื้อผ้า.....โต๊ะกินข้าว.....

...คุณครูและแม่ได้ให้คำแนะนำให้หนูเข้าใจว่า...การแบ่งปัน...ทำให้...

...เพื่อป้องกันความไม่สงบเช่นนี้...ควรมีการกำหนดสัดส่วนผู้มาลงสมัครรับเลือกตั้งไว้

...การ: ทุพโภชนาการในเด็ก...เป็นต้น...อาจกล่าวได้ว่างานด้านสุขภาพชุมชนในปัจจุบันมีผล...

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน

.....สำนักงานความร่วมมือไฟฟ้าและพลังงานไทย-จีน สำนักงานไฟฟ้าทางด่วนไทย-จีน แผนการไฟฟ้ากิจจานุ-๒-๕ ปี

...และเด็กต่างก็ว่า...ใช่...เห็นด้วยว่ากลุ่มนี้ไปบนบ่อจมน้ำ...ในบ่อและมันบางกลุ่มนี้ไปบนบ่อแล้วจมน้ำ...

โรงเรียนในร่มทาสีทว่า จึงตั้งวงสวดมนต์เย็น มีธูปเทียนและดอกไม้ธูปเทียนไว้หน้าวงสวดมนต์

จึง...อีกทั้งยังควรหาปะจ.สน.กรณีในการลงมติเห็นชอบแล้ว.เรื่อว่า.นี้.มี.ผล.อย่าง.อน.ธ.ม.ด.ไม่.

จะเป็นที่ตัวเด็กเอง...ฟังบอกเอง / คุณครู...และชุมชน เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจ.....

...ปัญหาได้ข้อใดบ้างคะบอกครู.....โดยยึดหลักว่าแก้ปัญหานี้ทำไมเราแก้ไม่ได้ถ้านั้น...เช่น...ถามว่า...

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง ด่วนนำมาใช้ในกรมส่งเสริมการเกษตรต่อไปนั้

ปรีดีพิทักษ์

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ.....ในนาม.....

(.....ในนามของ........)

วันที่.....19.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2567.....

ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. อภิญญา ปรัชญาเนนท์ ชั้นปี..... 4

คณะ..... สังคมศาสตร์

หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑. รายชื่อวิชา..... ฝึกงานโภชนาธรรม

๒. หัวข้อ..... เศรษฐศาสตร์วิถีชีวิต

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 19 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๔. ผู้สอน/วิทยากร
..... นางสาวจิตตา จำปา

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
..... เรียนรู้การสังเกตประวัติครอบครัวของคนไข้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยได้จัดทำ
คณบดีของกรมอนามัยต่างๆ เช่น น้าทาน ผักผลไม้ อาหารสด/หยา/กะทิ เพื่อสัตว์ติดมัน
และประวัติครอบครัวเมื่อ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา เพื่อหาพฤติกรรมบริโภคอาหาร และแนะนำให้
ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารเพื่อลดความเสี่ยงการเป็นโรคนี้ๆ ในผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง
ให้ลดการทานเนื้อสัตว์ติดมัน เปลี่ยนจากอาหารสดทอดเป็นต้ม, นึ่ง ในผู้ป่วยโรคเกาต์ ให้หลีกเลี่ยง
การทานผักขอยอด (หน่อไม้ หน่อไม้ฝรั่ง), เครื่องในสัตว์, สัตว์ปีก และลดการทานผลไม้รสหวานจัด

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน
..... สังเกตประเภทอาหารที่ผู้ป่วยโรคต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงหรือควรรับประทานเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้คำแนะนำ
ทางโภชนาการที่แม่นยำมากขึ้น และฝึกใช้คำแนะนำผู้ป่วยมาใช้ในการปฏิบัติอย่างครบถ้วน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... อภิญญา

(..... นางสาวอภิญญา ปรัชญาเนนท์)

วันที่ 19..... เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นางสาวอานาชา ห้อยอ่ำไผ่ ชั้นปี ๔
คณะ ศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการและ การกำหนดอาหาร
หน่วยงาน/สถาบัน ภาควิชาการและ การกำหนดอาหาร

๑. รายชื่อวิชา การฝึกงาน ภาควิชาการและ การกำหนดอาหาร
๒. หัวข้อ ระบาดวิทยาที่ ๑ (LM)
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 19 ธันวาคม 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน ระบาดวิทยาที่ ๑ (LM)
๔. ผู้สอน/วิทยากร
นางสาวจิตติมา คำฟู

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
ได้ฝึกงานในตำแหน่งเกี่ยวกับโรคติดต่อควบคุมอาหารที่มีผลกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคเรื้อรัง และทำการสุ่มประวัติ ประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร และผลรายการอาหารใน 24 ชั่วโมงย้อนหลัง เพื่อกำหนดลักษณะอาหารที่คนไข้รับประทาน 1 วัน รวบรวมข้อมูลดูกับคนไข้มีความต่างกับวันก่อนกับบุคคล ครอบครัว และรับคำแนะนำในน้ำพักกับชีวิตประจำวันของคนไข้ เมื่อใช้คนไข้ปฏิบัติตามได้

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนานตนเองหลังจากฝึกงาน
ศึกษาระดับการแพทย์และตามสนใจในทางพูดคุยกับคนไข้ ให้คนไข้พร้อมที่จะป่วย พฤติกรรม การรับประทานอาหาร เมื่อสามารถมาติดต่อได้ ให้มีผลคนที่ นรีอ ไม่รู้หนังสือ

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อานาชา
(นางสาวอานาชา ห้อยอ่ำไผ่)
วันที่ 19 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล นาง กิตติกร สมใจ ชั้นปี 4
คณะ สัตวศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร
๑. รายชื่อวิชา การฝึกงานด้านโภชนาการ
๒. หัวข้อ สภาวะโภชนาการของสัตว์ปีก
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ 19 มิ.ย. 67 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน สสว. / สถาบันพัฒนาสุขภาพสัตว์
๔. ผู้สอน/วิทยากร นางสาว กุลกรณีย์ สว่างแสง

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้เรียนรู้การจับ Monocycles ใน 1 สัปดาห์ 9 ปี ได้จับ 4-5 ปี ที่ประกอบด้วย
มือจ้าวเข้า มือที่จับ และมือจ้าวปลาย
 - ได้เรียนรู้การจับจ้าว 9 ปี อีก 2 รอบ ที่ สสว. อดัมบี ได้ทดลอง สสว. นนทบุรี และ มี การผ่า
สังเกต สัตว์ส่วน ของ ตาและขา 9 ปี มือ ที่จับนั้น ที่ มี ตาและขา สดใส
 - ได้เรียนรู้ การตรวจ สารปนเปื้อน จิตตฤทธิ 9 ปี 9 ปี การป่วยประกอบ ตาและ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาดตนเองหลังจากฝึกงาน
- มี เทคนิค ขัด 9 ปี การ ทดสอบ สาร ปนเปื้อน

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพสัตว์เขตเมือง
-

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ กิตติกร สมใจ
(กิตติกร สมใจ)
วันที่ 19 เดือน มิ.ย. พ.ศ. 67

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... กุลพรรณธ์ รุ่งเรืองระยับ ชั้นปี..... 4
คณะ..... สหเวชศาสตร์
หน่วยงาน/สถาบัน..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑. รายชื่อวิชา..... การฝึกงานด้านโภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... การตรวจสุขภาพในองค์กร และการตรวจสารปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร
๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... 19 มิถุนายน 2567 สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สถาบันพัฒนาผู้ประกอบการเชิงรุก จ.นนทบุรี
๔. ผู้สอน/วิทยากร..... นางสาวกุลพรรณธ์ รุ่งเรืองระยับ

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน
- ได้จัดเมนูอาหารมื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อว่างง่าย ๆ สำหรับเด็กปฐมวัย ฝึกการจัดเมนูคำนวณสัดส่วนและพลังงาน
 - ได้ตรวจสอบสารปนเปื้อนจากวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารกลางวันให้เด็กจริงๆ โดยตรวจสอบแร่ธาตุในหม้อนึ่งและไก่ตรวจสารฟอสฟอรัสในหัวหอม และตรวจฟอร์มาลีนในแตงกวา

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน
- พยายามจัดเมนูอาหารให้วัตถุดิบหลากหลายมากกว่านี้
 - คำนวณสัดส่วนที่คิดว่าสัดส่วนเท่านี้สามารถนำไปประกอบอาหารได้จริงหรือไม่

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

-

๘. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กุลพรรณธ์ รุ่งเรืองระยับ
(..... นางสาวกุลพรรณธ์ รุ่งเรืองระยับ)
วันที่..... 19 เดือน..... มิถุนายน พ.ศ. 2567

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

ชื่อ-สกุล..... น.ส. กนกวรรณ งามนวล..... ชั้นปี..... 4

คณะ..... ศึกษาศาสตร์.....

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

๑. รายชื่อวิชา..... ภาวศึกษาเชิงบูรณาการชุมชน.....

๒. หัวข้อ..... สภากาชาดฯ สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จันทบุรี (นักโภชนาการ).....

๓. วันที่ฝึกปฏิบัติ..... ๑๗ สิงหาคม ๖๖..... สถานที่ฝึก/กลุ่มงาน..... สภากาชาดฯ สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จันทบุรี.....

๔. ผู้สอน/วิทยากร..... (นักโภชนาการ).....

..... นอภสภากาชาดฯ จันทบุรี.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกงาน.....

- ได้รู้จักกับแผนชุมชนด้านโภชนาการ ๕ วัน ประกอบไปด้วย สัปดาห์เช้า สัปดาห์เที่ยง และสัปดาห์ค่ำ ซึ่งสภากาชาดฯ จัดขึ้นเป็นประจำทุกวันพุธ
- ได้ทำตรวจสารปนเปื้อน ประกอบไปด้วย ตรวจนมสดดิบ ตรวจไข่ไก่สดดิบ และ ตรวจนมผง
- ได้ทำตรวจสารปนเปื้อนในผักสด และ ศึกษาถึงปริมาณที่ควรรับประทาน และ ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองหลังจากฝึกงาน.....

- ขอบเขตความรู้ที่เพิ่มมากขึ้นว่าควรดำรงอาหารชนิดใดบ้าง

๗. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง.....

๘. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นอภสภากาชาดฯ จันทบุรี.....

(..... นอภสภากาชาดฯ จันทบุรี.....)

วันที่..... ๑๕..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ..... ๒๕๖๖.....