



จดหมายข่าว

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

85 ถ.สกลมารค ต.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

โทรศัพท์ 045-353226 แฟกซ์ 045-353227

ฉบับที่ 7 ปีที่ 1

เดือนกรกฎาคม - กันยายน 2554

เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชากรทุกหมู่เหล่า และพัฒนาความเป็นเลิศทางวิชาการเพื่อท้องถิ่น

รุ่งเรืองเมืองธรรม งามล้ำเทียนพรรษา ภูมิปัญญาชาวอุบล



เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2554 คณะพยาบาลศาสตร์ ได้นำนักศึกษา จำนวน 60 คน เข้าร่วมขบวนแห่เทียนเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ในงานแห่เทียนพรรษา ประจำปี 2554 "รุ่งเรืองเมืองธรรม งามล้ำเทียนพรรษา"

ซึ่ง จ.อุบลราชธานี จัดขึ้นเพื่อสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีมาอย่างยาวนาน ป็นี่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ให้ความสนใจเข้าร่วมชมขบวนแห่ เป็นจำนวนมาก

12 สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ

คณะพยาบาลศาสตร์ ได้นำนักศึกษาลงพื้นที่ บ้านศรีโค และบ้านบัววัด ซึ่งเป็นพื้นที่ของครอบครัวอุปถัมภ์ เพื่อดูแลสุขภาพแม่ ตามโครงการศึกษาสุขภาพชุมชน และให้บริการวิชาการโดยให้ชุมชนเป็นฐาน (โครงการลูกยักษ์ลูกแพง)



การประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี 2555



คณะพยาบาลศาสตร์ ได้ประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี 2555 และแผนกลยุทธ์ในระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2555-2559) เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2554 โดยรับเกียรติ จากคุณธีระศักดิ์ เชียงแสน รักษาการแทนผู้อำนวยการกองแผนงาน และทีมงานมาเป็นวิทยากร

เวทีนี้มีพี่เลี้ยง (พยาบาลพี่เลี้ยงต้นแบบ)

คณะพยาบาลศาสตร์ ได้จัดประชุมวิชาการ เรื่อง เวทีนี้มีพี่เลี้ยง (พยาบาลพี่เลี้ยงต้นแบบ) เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2554 ณ ห้องประชุมคอนมดแดง ชั้น 4 อาคารบริหาร มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอน ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ และทักษะในการปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพ มีความใฝ่รู้ มีจริยธรรม มีจิตสำนึกในการแก้ปัญหาของท้องถิ่นและประเทศ ซึ่งพยาบาลวิชาชีพที่เป็นพยาบาลพี่เลี้ยงต้นแบบ ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางการพยาบาล ความรู้ ความเข้าใจในการทำงานในชุมชน การปรับกระบวนการให้สอดคล้องกับการปฏิรูประบบสุขภาพ ตลอดจนประสบการณ์การทำงานในชุมชน



6 กติกาอย่างง่าย เพื่อสุขภาพเป็นเลิศ

เมื่อรู้ว่าคุณภาพชีวิตจำเป็นต่อสุขภาพ จึงขอเสนอวิธีปรับนาฬิกาชีวิตที่ได้ผล เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและสุขภาพจิตแจ่มใส กติกา มีดังนี้ค่ะ

1. พยายามตื่นนอนเวลา 05.00-06.00 น. ทุกวัน ไม่ว่าจะเข้านอนกี่โมงก็ตาม และเลิกตื่นสายในวันหยุดสุดสัปดาห์ เนื่องจากจะทำให้นาฬิกาชีวิตรวน
2. เข้านอนตรงเวลา โดยไม่ต้องรอให้่วง เวลาที่เหมาะสมคือ 22.00 น.
3. พยายามรับแสงแดดอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง ในช่วงเช้าและช่วงเย็น แสงแดดอ่อนๆ จะช่วยให้สมองส่งสัญญาณให้นาฬิกาชีวิตเดินปกติ
4. จัดเวลาออกกำลังกายให้ถูกต้อง โดยหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักช่วง 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะจะทำให้หลับยากขึ้น
5. ปรับอาหารมื้อเย็นให้เร็วขึ้น โดยไม่ควรกินหลังเวลา 18.30 น. เป็นการช่วยให้กระบวนการย่อยอาหารได้หยุดพัก

เมื่อคุณปรับนาฬิกาชีวิตอย่างเหมาะสม และจัดเวลาทำกิจกรรมให้สอดคล้องกันแล้ว สุขภาพที่เป็นเลิศก็อยู่แค่ปลายมือ



รอบริ้วดอกป๊อบ



กิจกรรม เดือนต่อไป



ภาพกิจกรรมน้องๆ นักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ กำลังซ้อมการรำ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าร่วมขบวนแห่เทียนเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ในงานแห่เทียนพรรษา ประจำปี 2554



ภาพบรรยากาศการเรียนการสอนในห้องปฏิบัติการทางการพยาบาล

คุณน้องๆ จะตั้งใจเรียนกันมาก อย่างนี้ต้องเป็นพยาบาลที่มีความรู้ความสามารถพร้อมที่จะดูแลผู้ป่วยแล้ว...

◆ พิธีมอบหมวกพยาบาล เข็มและดวงประทีปแก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2554 วันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2554

◆ พิธีวางพานพุ่มถวายสักการะสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ วันศุกร์ที่ 21 ตุลาคม 2554 ณ ห้องประชุมพิบูลมังสาหาร อาคารสำนักงานอธิการบดีหลังใหม่ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

◆ การประชุมเตรียมองค์กรเครือข่ายการทำงานในชุมชน, การประชุม ครอบครัวยุโรปถัมภ์ 2 ชุมชน และการมอบพ้ออัยแม่ฮัก วันที่ 21 ตุลาคม 2554 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลธาตุ

สอบถามรายละเอียดทุกกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่

045-353226-7

เจ้าของ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ปรึกษา : ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร บรรณาธิการ : อ.จากรุวรรณ ชูปวากองบรรณาธิการ : นายจักรกริช มรรครมย์ www.nurse.ubu.ac.th