



แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

รายบุคคล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ.....เสาวลักษณ์ เนตรซัง.....ตำแหน่ง...พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน).....

ภาควิชา.....การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ.....

1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต | <input type="checkbox"/> การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน |
| <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง | <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบุคคล |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/บำบัดพิเศษ |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์ | |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ) | |

2. กลุ่มผู้ป่วย/ ผู้รับบริการเป้าหมาย

2.1 รายบุคคล

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่ | <input checked="" type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ |
| <input type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช | <input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ) | |

2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน

- ครอบครัว
- ผู้ใหญ่
- อื่นๆ (ระบุ)

3. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ชำนาญการ

3.1 โรงพยาบาลระบุ

- หอผู้ป่วย ระบุ
- คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ

3,2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ
- โรงเรียน
- Home Health Care /Hospice Care
- ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย
- ศูนย์ผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุรพ.สต.ไผ่ล้อม
- อื่น ๆ (ระบุ)

4. บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- Direct care
- Consultation
- พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล
- อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

การดูแลผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อมที่บ้าน

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมข้อเข้า

คำจำกัดความ

1. ผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อม หมายถึง ผู้สูงอายุมีอาการและหรืออาการแสดงดังนี้ ปวดข้อ ข้อเข้าติด/ ผิดตึง มีเสียงในข้อเข้า ข้อเข้าบวม กดเจ็บบริเวณข้อเข้า

2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข้า หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่ช่วยชะลอความเสื่อมของข้อเข้า ประกอบด้วย การรับประทานอาหารและดื่มน้ำ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การจัดการความเครียด และการปฏิบัติตนในภาวะข้อเข้าเสื่อม กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...ผู้สูงอายุ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่ล้อม

ระยะเวลา.....มิถุนายน 2563 – พฤษภาคม 2564.....จำนวน...84...ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

ผู้สูงอายุมีความรู้และทัศนคติที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อชะลอการเกิดข้อเข้าเสื่อม

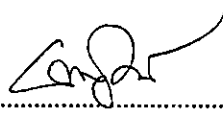
ระยะยาว

1. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ช่วยชะลอข้อเข้าเสื่อมที่เหมาะสม
2. ลดอุบัติการณ์การเข้ารับการรักษาอาการข้อเข้าเสื่อมของผู้สูงอายุ

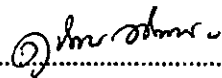
วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 17 มิถุนายน 63 (4 ชม.)	1. ลงพื้นที่เยี่ยมบ้านและศึกษาสถานการณ์การเกิด ข้อเข้าเสื่อมในผู้สูงอายุ 1) พบผู้อำนวยการ รพ.สต.ไผ่ล้อม ขอข้อมูลสถิติ การเกิดข้อเข้าเสื่อม 2) เยี่ยมบ้าน สร้างสัมพันธภาพ ประเมินสอบถาม สาเหตุของการเกิดข้อเข้าเสื่อม และพฤติกรรมการ ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ รายที่ 1 และ 2 3) วางแผนการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อมในพื้นที่ร่วมกับทีมสุขภาพ (พยาบาลวิชาชีพ และอสม.ที่รับผิดชอบ)	-รพ.สต.ไผ่ล้อม ต. ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ. อุตรดิตถ์ -บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 2 ต.ไผ่ล้อม อ.ลับ แล จ.อุตรดิตถ์ (2 ราย)	-ข้อมูลผู้สูงอายุ เบื้องต้นและ-แผนการ สร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อม
ครั้งที่ 2 24 มิถุนายน 63 (6 ชม.)	2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ และประเมินความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ 1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ ในการดำเนินกิจกรรมกับ ผู้สูงอายุ 2) ชักประวัติและตรวจร่างกายผู้สูงอายุ (INHOMESSS) 3) ประเมินความรู้ และพฤติกรรมการดูแล สุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ เพื่อทราบปัญหาของผู้สูงอายุ	-บ้านผู้สูงอายุ ทั้ง 2 ราย หมู่ที่ 2 ต.ไผ่ ล้อม อ.ลับแล จ. อุตรดิตถ์	-รายงานประวัติ ผล การตรวจร่างกายของ ผู้สูงอายุ -ผลการประเมินความรู้ และพฤติกรรมการดูแล สุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุ
ครั้งที่ 3 1 กรกฎาคม 63 (6 ชม.)	3. ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ และประชุมระดม สมองร่วมกับผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อม (กิจกรรมชมรม ผู้สูงอายุ) 1) ประสานงาน ผอ.รพ.สต.ไผ่ล้อม ในการนัด ผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อมเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม 2) ประชุมระดมสมองร่วมกับผู้สูงอายุทั้งสองราย ในการวิเคราะห์ปัญหา และหาแนวทาง/วิธีการใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองเพื่อชะลอ การเสื่อมของข้อเข้า	-รพ.สต.ไผ่ล้อม	-ฝังความคิดการ วิเคราะห์ปัญหาของ ผู้สูงอายุทั้ง 2 ราย

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	3) นำข้อมูลการระดมสมองมาวิเคราะห์และร่างแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ		
ครั้งที่ 4 8 กรกฎาคม 63 (4 ชม.)	4. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย เพื่อประเมินความเสี่ยงของการเกิดข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ และประเมินกำลังกล้ามเนื้อ และประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม ในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม 1) ประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม ครั้งที่ 1	-บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 2 ต.ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์	-ผลการประเมินความเสี่ยงของการเกิดข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ -ผลการประเมินกำลังกล้ามเนื้อ และความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม
ครั้งที่ 5 15 กรกฎาคม 63 (6 ชม.)	5. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองรายเพื่อให้ความรู้เรื่องข้อเข่าเสื่อม เกี่ยวกับ 1) สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดข้อเข่าเสื่อม 2) อาการและอาการแสดงของข้อเข่าเสื่อม 3) ภาวะแทรกซ้อนของข้อเข่าเสื่อม 4) การรักษาข้อเข่าเสื่อม 5) การดูแลตนเองเมื่อมีอาการของข้อเข่าเสื่อม (การรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้งานข้อเข่าเช่น การนั่งพับ/งอขา การยืนนาน การรับประทานยาบรรเทาอาการปวด) <u>หมายเหตุ</u> : สาธิตทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ พยุงข้อเข่าเพื่อชะลอการเสื่อมเข่าเพิ่มขึ้น	-บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 2 ต.ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์	-แผนการสอนเรื่องข้อเข่าเสื่อมและสื่อการสอนการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อเพื่อชะลอความเสื่อมของเข่า
ครั้งที่ 6-17 ทุกวันพุธของสัปดาห์ระหว่าง 22 กรกฎาคม – 7 ตุลาคม 63 ครั้งละ 4 ชม. รวม 12 ครั้ง (48 ชม.)	6. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย เพื่อติดตาม กระตุ้นเตือนและสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ภายในเวลา 3 เดือน รวม 12 ครั้ง รายละเอียด 6 ครั้งตามเวลาที่นัดได้ของแต่ละราย) ดังนี้ 1) นัดวันเวลาร่วมกันเพื่อความสะดวกในการพบและทำกิจกรรม 2) ประเมิน พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเมื่อข้อเข่าเสื่อม ปัญหาอุปสรรคในการดูแลสุขภาพตนเอง	-บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 2 ต.ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์	-บันทึกตารางเวลาการวางแผนเยี่ยมผู้สูงอายุ -บันทึกข้อมูลผลการเยี่ยมผู้สูงอายุในประเด็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองด้านการรับประทาน อาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยง

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>3) นำเสนอและร่วมพูดคุยรูปแบบการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองที่ดีเพื่อชะลอความเสี่ยงของข้อเข่า</p> <p>4) ให้คำแนะนำผู้สูงอายุในประเด็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองด้านการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายข้อเข่า การรับประทานยาบรรเทาอาการปวด</p> <p>5) ให้กำลังใจผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพตนเอง</p>		พฤติกรรมทำลายข้อเข่า การรับประทานยาบรรเทาอาการปวด
ครั้งที่ 18 14 ตุลาคม 63 (6 ชม.)	<p>7. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทั้งสองราย เพื่อประเมินภาวะสุขภาพเพิ่มเติม</p> <p>1) ประเมินความเสี่ยงของการเกิดข้อเข่าเสื่อม ประเมินกำลังกล้ามเนื้อ และประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม ครั้งที่ 2</p> <p>8. ประเมินความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม</p> <p>1) ประเมินความรู้ การรับรู้ตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ</p> <p>9. ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุ</p>	-บ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 2 ต.ไผ่ล้อม อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์	-ผลการประเมินกำลังกล้ามเนื้อ และความเสี่ยงต่อการหกล้ม ผลการประเมินความรู้ การรับรู้ตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
ครั้งที่ 19 6 พฤศจิกายน 63 (4 ชม.)	<p>10. เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุคืนข้อมูลให้ชุมชน โดยร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ (กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ) นำเสนอผลการดำเนินการในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมทั้งสองรายรวมถึงปัญหาอุปสรรค แนวทางให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่รพ.สต. และทีมอสม.</p>	-รพ.สต.ไผ่ล้อม	-รายงานสรุปผลลัพธ์ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม

ลงชื่อ.....  ผู้ปฏิบัติ

(นางสาวเสาวลักษณ์ เนตรซัง)

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง

(นางสาวดวงเดือน เขียวเหลือง)

รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ

ลงชื่อ..........ผู้กำกับติดตาม

(นางสุชาดา อินทรกำแหง ณ ราชสีมา)

ผู้อำนวยการ



แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2563 (มิถุนายน 2563 – พฤษภาคม 2564)

1. ชื่อ-สกุล นางสาวเสาวลักษณ์ เนตรขัง
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบุคคล/ การพยาบาลผู้ป่วยระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง
3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย การดูแลส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า
จำนวน 2 ราย
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หมู่ที่ 2 ตำบลไผ่ล้อม อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์
เขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่ล้อม
5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน
ระหว่างวันที่ 17 มิถุนายน 2563 ถึงวันที่ 6 พฤศจิกายน 2563 รวมระยะเวลา 19 วัน
ครั้งที่ 1-19 รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 84 ชั่วโมง
6. ผลการดำเนินงาน
 - 6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ
 1. ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ประกอบด้วย สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดข้อเข่าเสื่อม อาการและอาการแสดงของข้อเข่าเสื่อม ภาวะแทรกซ้อนของข้อเข่าเสื่อม การรักษาข้อเข่าเสื่อมและการดูแลตนเองเมื่อมีอาการของข้อเข่าเสื่อมในเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้งานข้อเข่าเช่น การนั่งพับ/งอขา การยืนนาน การรับประทุษยานพาหนะการปวด อยู่ในระดับดีขึ้นไป
 - ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนความรู้ครั้งที่ 1 เท่ากับ 4 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 6 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)
 - ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนความรู้ครั้งที่ 1 เท่ากับ 5 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 8 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)
 2. ผู้สูงอายุมีผลการประเมินความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม ความเสี่ยงต่อการหกล้ม คะแนนความปวด และกำลังกล้ามเนื้ออยู่ในระดับเดิมหรือที่ดีขึ้น
 - คะแนนประเมินระดับความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม (Oxford knee score) เท่ากับ
 - ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 26 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 30 คะแนน (คะแนนเต็ม 48)
 - ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 32 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 35 คะแนน (คะแนนเต็ม 48)
 - กำลังกล้ามเนื้อ ทั้งสองรายไม่เปลี่ยนแปลง.
 - คะแนนความเสี่ยงต่อการหกล้ม (FART)
 - ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 3 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 3 คะแนน (คะแนนเต็ม 11)
 - ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 3 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 3 คะแนน (คะแนนเต็ม 11)
 - คะแนนความปวด (Pain scale)
 - ผู้สูงอายุรายที่ 1 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 5 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 3 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)
 - ผู้สูงอายุรายที่ 2 คะแนนครั้งที่ 1 เท่ากับ 3 คะแนน ครั้งที่ 2 เท่ากับ 3 คะแนน (คะแนนเต็ม 10)

3. หลังให้การพยาบาล 5 เดือน พบว่า

- รายที่ 1 ระดับความเจ็บปวดข้อเข่าปานกลางถึงมาก 1 ครั้ง และได้ซื้อยาแก้ปวดรับประทานเอง
- รายที่ 2 ระดับความเจ็บปวดข้ออยู่ในระดับไม่มีถึงระดับเล็กน้อย และไม่ได้รับประทานยาแก้ปวด

เลย

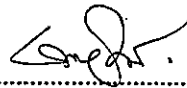
6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่ล้อม ได้แนวทางในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า สามารถนำไปขับเคลื่อนการดำเนินงานการดูแลผู้สูงอายุที่ยังไม่พบอาการ เพื่อป้องกันและชะลอความเสื่อมของข้อเข่าโดยเฉพาะในรายที่เริ่มมีอาการระยะแรกในชุมชนได้

6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

เป็นการพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติทางการพยาบาล และเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลของตนเองอย่างต่อเนื่องในเรื่อง การดูแลส่งเสริมพฤติกรรมผู้สูงอายุเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า และคัดกรองภาวะเสื่อมของข้อเข่าในรายที่ยังไม่พบอาการ ซึ่งมีความจำเป็นในผู้สูงอายุเพื่อป้องกันความรุนแรงของภาวะข้อเข่าเสื่อม ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาการหกล้มที่จะนำไปสู่ภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุที่ตามมาต่อไป เพื่อพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติการพยาบาลในมิติของการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพต่อไป

ลงชื่อ.....



(นางสาวเสาวลักษณ์ เนตรซัง)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล