



## แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

### รายบุคคล

### วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ...อ.ดร.เสนห์ ขุนแก้ว.....ตำแหน่ง...อาจารย์ .....

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"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง | <input type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค           |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย             | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์                                |                                                                         |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....                                |                                                                         |

#### 2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

##### 2.1 รายบุคคล

- |                                             |                                         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด        | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น |
| <input checked="" type="checkbox"/> ผู้ใหญ่ | <input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ     |
| <input type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช      | <input type="checkbox"/> หญิงตั้งครรภ์  |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น.....   |                                         |

##### 2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- |                                           |
|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ครอบครัว         |
| <input type="checkbox"/> กลุ่ม/ชุมชน..... |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น..... |

#### 3 สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

##### 3.1 โรงพยาบาลระบุ .....

- ☐ หอผู้ป่วย ระบุ .....

☒ คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ คลินิกความดันเบาหวานโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

## 3,2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

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

## 4 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- ☒ Direct care
- ☐ Consultation
- ☐ พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ .....

## สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้ความรู้ การสนับสนุนการจัดการตนเอง และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสะสม (Diabetes Self-Management Education and Support: DSME)
2. การใช้เทคนิค Motivation interview
3. การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง (Self-monitoring of Blood Glucose: SMBG)

## หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...

การให้ความรู้และการสนับสนุนการจัดการตนเอง โดยใช้เทคนิค Motivation interview ในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม

## คำจำกัดความ

การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเอง (Diabetes self – Management Education and Support) หมายถึง การปฏิบัติการพยาบาลด้วยการให้ความรู้และสร้างทักษะเพื่อการดูแลโรคเบาหวานด้วยตัวเอง (Diabetic Self-Management Education; DSME) การช่วยเหลือสนับสนุนให้ดูแลตนเอง (Diabetic Self-Management Support; DSMS) เป็นแนวทางปฏิบัติการพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน (2560) ร่วมกับการสร้างแรงจูงใจและเสริมพลัง (Empowerment) ใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interviewing: MI) โดยประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน 1) การประเมินผู้ป่วยและครอบครัว 2) การ

ตั้งเป้าหมายร่วมกับ 3) การวางแผน วิธีการที่เหมาะสมกับผู้ป่วย 4) การปฏิบัติสร้างทักษะการดูแลตนเอง และ5) การประเมินผลและการติดตาม ระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C) และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

เทคนิค Motivation interview หมายถึง การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแนวคิดของ Miller ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรม (Stage of change) ของ Prochaska และ DiClemente มาเป็นเครื่องมือในการดูแลและช่วยสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองทั้ง 7 ด้าน ของผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ 1) การบริโภคอาหาร 2) การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย 3) การติดตามระดับ น้ำตาล 4) การใช้อาย 5) การวางแผนและแก้ไขปัญหา 6) การลดปัจจัยเสี่ยง 7) การเผชิญปัญหา

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 diabetes mellitus) หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติของการหลั่งอิน สูลิน หรือการออกฤทธิ์ของอินสุลิน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติหากเกิดเป็น ระยะเวลาานานจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ทำให้มีการเสื่อมสภาพและการล้มเหลวในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ ตา ไต เส้นประสาท หัวใจและหลอดเลือดแดงทั้งขนาดเล็ก(Microvascular) และขนาดใหญ่ (Macrovascular)

ผู้ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม (Uncontrolled Glycosylate Hemoglobin) หมายถึง ผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมามากกว่า 7%

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน คลินิกความดันเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

ระยะเวลา.....1 มิถุนายน 2564 - 31 พฤษภาคม 2565 .....จำนวน...80...ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. มีความรู้ในการดูแลตนเองด้านเบาหวาน และจัดการตนเองได้ขณะอยู่ที่บ้าน
2. ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือดให้อยู่ในระดับเป้าหมายได้
3. ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) อยู่ในเกณฑ์ปกติ

## ระยะยาว

1. ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้
2. ผู้ป่วยสามารถจัดการตนเองได้เมื่อเกิดปัญหาขณะอยู่บ้านได้
3. ผู้ป่วยมีผลลัพธ์ด้านเบาหวานดีขึ้น เช่น BMI รอบเอว A1c

| วันที่<br>(เวลา)                    | ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม                                                                                                                                                                                           | สถานที่                                    | ผลผลิต                                                                              |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ครั้งที่ 1<br>7 ก.ค 64<br>(4 ชม.)   | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br>- ประเมินความพร้อมของผู้ป่วยโดยใช้ ไม้บรรทัดแห่งความพร้อม                                           | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ |
| ครั้งที่ 2<br>9 ก.ค 64<br>(4 ชม.)   | ให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ดังนี้<br>- การเลือกรับประทานอาหาร<br>- การฉีดอินซูลิน<br>- การออกกำลังกาย<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | ผู้ป่วยมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับเบาหวานมากกว่าร้อยละ 50                               |
| ครั้งที่ 3<br>14 ก.ค 64<br>(4 ชม.)  | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม                    | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ |
| ครั้งที่ 4<br>16 ก.ค. 64<br>(4 ชม.) | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา                                                                                                        | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและ                          |

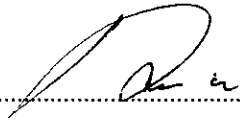
| วันที่<br>(เวลา)                    | ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                       | สถานที่                                    | ผลผลิต                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            | เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ                                                                                                                                              |
| ครั้งที่ 5<br>21 ก.ค. 64<br>(4 ชม.) | ให้ความรู้เรื่องการลดคาร์โบไฮเดรต และ ลด<br>อาหาร หวาน มัน เค็ม<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation<br>interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม                                                                                                                          | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | ผู้ป่วยมีคะแนน<br>ความรู้เกี่ยวกับ<br>เบาหวานมากกว่า<br>ร้อยละ 50                                                                                                          |
| ครั้งที่ 6<br>23 ก.ค. 64<br>(4 ชม.) | แนะนำการดูแลเท้า และการตรวจเท้าด้วย<br>ตนเองที่บ้าน                                                                                                                                                                                                                             | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | ผู้ป่วยสามารถสาธิต<br>ย้อนกลับการดูแลเท้า<br>และการตรวจเท้า<br>ด้วยตนเองที่บ้านได้                                                                                         |
| ครั้งที่ 7<br>28 ก.ค. 64<br>(4 ชม.) | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br>- พบผู้ป่วยรายกรณีที่มีปัญหาที่ไม่สามารถ<br>ควบคุมน้ำตาลได้<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation<br>interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม      | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ร้อยละ 80 ของ<br>ผู้ป่วยที่มี $A1c \geq 10$<br>ได้รับการปรับยาและ<br>เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ<br>- ผู้ป่วยสามารถเขียน<br>list วิธีการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมได้ |
| ครั้งที่ 8<br>4 ส.ค. 64<br>(4 ชม.)  | - ทบทวนการฉีดยาให้แก่ผู้ป่วยเบาหวานราย<br>เก่า และสอนการฉีดยาแก่ผู้ป่วยรายใหม่<br>- ให้ความรู้เรื่องตำแหน่งในการฉีด การเก็บ<br>รักษา<br>- แนะนำการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภาวะน้ำตาล<br>สูง-ต่ำ เมื่ออยู่ที่บ้าน<br>- ให้ความรู้เรื่องการลดคาร์โบไฮเดรต และ<br>ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ผู้ป่วยมีคะแนน<br>ความรู้เกี่ยวกับ<br>เบาหวานมากกว่า<br>ร้อยละ 50<br>- ผู้ป่วยสามารถ<br>บันทึกรายการอาหาร<br>ที่รับประทานได้                                             |

| วันที่<br>(เวลา)                     | ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                    | สถานที่                                    | ผลผลิต                                                                                                                      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ครั้งที่ 9<br>6 ส.ค. 64<br>(4 ชม.)   | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา                                                                                                                         | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ร้อยละ 80 ของ<br>ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10<br>ได้รับการปรับยาและ<br>เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ                        |
| ครั้งที่ 10<br>11 ส.ค. 64<br>(4 ชม.) | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation<br>interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม<br>ตาม AADE 7 self-care behavior | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ร้อยละ 80 ของ<br>ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10<br>ได้รับการปรับยาและ<br>เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ                        |
| ครั้งที่ 11<br>13 ส.ค. 64<br>(4 ชม.) | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation<br>interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม<br>ตาม AADE 7 self-care behavior | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ร้อยละ 80 ของ<br>ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10<br>ได้รับการปรับยาและ<br>เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ                        |
| ครั้งที่ 12<br>18 ส.ค. 64<br>(4 ชม.) | - พบผู้ป่วยรายกรณีที่มีปัญหาที่ไม่สามารถ<br>ควบคุมน้ำตาลได้<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation<br>interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม<br>ตาม AADE 7 self-care behavior                                                          | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ผู้ป่วยสามารถ<br>บันทึกการอาหาร<br>ที่รับประทานได้                                                                        |
| ครั้งที่ 13<br>15 ก.ย. 64<br>(4 ชม.) | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br><br>- ให้ความรู้เกี่ยวกับการทอดอาหาร การนับ<br>คาร์บ และการกำหนดสัดส่วนของผลไม้                                      | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ผู้ป่วยมีคะแนน<br>ความรู้เกี่ยวกับ<br>เบาหวานมากกว่า<br>ร้อยละ 50<br>- ผู้ป่วยสามารถ<br>บันทึกการอาหาร<br>ที่รับประทานได้ |

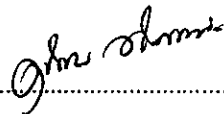
| วันที่<br>(เวลา)                     | ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สถานที่                                    | ผลผลิต                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior                                                                                                                                                                                                                                                     |                                            | - ผู้ป่วยสามารถบอก<br>สัดส่วน การทอด<br>อาหาร การนับคาร์บ<br>และการกำหนด<br>สัดส่วนของผลไม้                                                                                  |
| ครั้งที่ 14<br>17 ก.ย. 64<br>(4 ชม.) | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br>- ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุม<br>โรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3<br>อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation<br>interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม<br>ตาม AADE 7 self-care behavior | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ร้อยละ 80 ของ<br>ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10<br>ได้รับการปรับยาและ<br>เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ<br>- ผู้ป่วยสามารถ<br>จัดการเวลาและ<br>ออกแบบกิจกรรม<br>ตามหลัก 3 อ ได้ |
| ครั้งที่ 15<br>24 ก.ย. 64<br>(4 ชม.) | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา<br>พบผู้ป่วยรายกรณีที่มีปัญหาที่ไม่สามารถ<br>ควบคุมน้ำตาลได้<br>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation<br>interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม<br>ตาม AADE 7 self-care behavior                                                         | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ร้อยละ 80 ของ<br>ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10<br>ได้รับการปรับยาและ<br>เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ<br>- ผู้ป่วยสามารถ<br>จัดการเวลาและ<br>ออกแบบกิจกรรม<br>ของตนเองได้     |
| ครั้งที่ 16<br>1 ต.ค. 64<br>(4 ชม.)  | - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา                                                                                                                                                                                                                                              | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | - ร้อยละ 80 ของ<br>ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10<br>ได้รับการปรับยาและ<br>เข้าพบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ                                                                         |

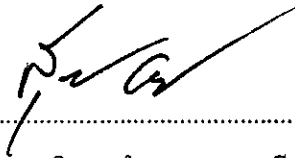
| วันที่<br>(เวลา)                     | ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สถานที่                                    | ผลผลิต                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุมโรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน</li> <li>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior</li> </ul>                                                                                                                       |                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและออกแบบกิจกรรมตามหลัก 3 อ ได้</li> </ul>                                                                                                           |
| ครั้งที่ 17<br>8 ต.ค. 64<br>(4 ชม.)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา</li> <li>- ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุมโรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน</li> <li>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior</li> </ul> | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c <math>\geq</math> 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ</li> <li>- ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและออกแบบกิจกรรมตามหลัก 3 อ ได้</li> </ul> |
| ครั้งที่ 18<br>15 ต.ค. 64<br>(4 ชม.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา</li> <li>- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior</li> </ul>                                                                                                                     | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c <math>\geq</math> 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ</li> </ul>                                                                   |
| ครั้งที่ 19<br>22 ต.ค. 64<br>(4 ชม.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา</li> <li>- ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุมโรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน</li> </ul>                                                                                                                        | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c <math>\geq</math> 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ</li> <li>- ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและ</li> </ul>                             |

| วันที่<br>(เวลา)                     | ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม                                                                                     | สถานที่                                    | ผลผลิต                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior |                                            | ออกแบบกิจกรรมตามหลัก 3 อ ได้.                                                                                                        |
| ครั้งที่ 20<br>29 ต.ค. 64<br>(4 ชม.) | - ประเมินผลการให้ความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านเบาหวาน และผลลัพธ์ด้านผู้ป่วยในผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2    | คลินิกความดันเบาหวาน<br>โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ | รายงานประเมินผล<br>การให้ความรู้<br>พฤติกรรมการดูแล<br>ตนเองด้านเบาหวาน<br>และผลลัพธ์ด้าน<br>ผู้ป่วยในผู้ที่เป็น<br>เบาหวานชนิดที่ 2 |

ลงชื่อ..........ผู้ปฏิบัติ  
(นายเสน่ห์ ขุนแก้ว)

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง  
(นางสาวเสาวลักษณ์ เนตรซัง)  
(หัวหน้าภาควิชา)

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง  
(นางสาวจุฑาเดือน เขียวเหลือง)  
รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ

ลงชื่อ..........ผู้กำกับติดตามแผน  
(นางสาวสุชาดา อินทรกำแหง ณ ราชสีมา)  
ผู้อำนวยการ

แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2564 ( มิถุนายน 2564 – 31 พฤษภาคม 2565)

1. ชื่อ-สกุล นายเสนห์ ขุนแก้ว

2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้ความรู้ การสนับสนุนการจัดการตนเอง และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสะสม (Diabetes Self-Management Education and Support: DSMES)
- การใช้เทคนิค Motivation interview
- การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง (Self-monitoring of Blood Glucose: SMBG)

3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย การให้ความรู้ในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม

4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล คลินิกความดันเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 7 กรกฎาคม 2564 ถึงวันที่ 29 ตุลาคม 2564 รวมระยะเวลา 20 วัน

รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 80 ชั่วโมง

6. ผลการดำเนินงาน

6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม ได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับน้อย คะแนนความรู้ของผู้ป่วยเท่ากับ 6 คะแนน (จาก 20 คะแนน)

6.1.2 เมื่อประเมินความรู้หลังให้การพยาบาล พบว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม ได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความรู้ของผู้ป่วยเท่ากับ 14 คะแนน (จาก 20 คะแนน)

6.1.3 ผู้ป่วยมีแรงจูงใจที่ดีขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถซักถามไขข้อข้องใจได้

6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

คลินิกความดันเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ได้มีการจัดการระบบคัดกรองผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมให้ได้เข้าพบพยาบาลเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมในด้านที่ขาด มีอัตรากำลังใจเพิ่มเพื่อเข้ามาช่วยให้กำลังใจ และเสริมแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่ผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งยังได้ประโยชน์จากการเข้ามาร่วมกันพัฒนาระบบการคัดกรองผู้ป่วย

### 6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

ผู้ป่วยเบาหวานบางรายที่ไม่สามารถระดับน้ำตาลในเลือดสะสมได้ มักขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ จึงทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและ ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมได้ไม่ดี การใช้เทคนิค Motivation interview นี้ทำให้เข้าใจสภาพปัญหาที่แท้จริงของผู้ป่วย ว่าสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยขาดแรงจูงใจคือ กลุ่มเพื่อนบ้าน เศรษฐฐานะทางการเงิน การเผชิญหาเพียงลำพัง การบริโภคอาหาร ความไม่พร้อมต่างๆ เหล่านี้ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยเบาหวานเป็นไปได้ยาก และยังเป็นประโยชน์ต่อในเรื่องการเรียนการสอนในชั้นเรียน ในการนำตัวอย่างเหล่านี้ไปประกอบการสอนในห้องเรียนได้

ลงชื่อ.....

(.....นายเสนห์ ขุนแก้ว.....)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

## สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์              | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                   | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | 1. ฝึกการคัดกรองผู้ป่วย<br>ที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับ<br>น้ำตาลได้ | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 1<br>7 ก.ค 64<br>(4 ชม.)<br>- คัดกรองผู้ป่วย<br>ที่มีโรคร่วม และ<br>ไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับ<br>น้ำตาลได้ ให้เข้า<br>พบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ<br>เปลี่ยนปรับ<br>ขนาดยา<br>- ประเมินความ<br>พร้อมของผู้ป่วย<br>โดยใช้ ไม้<br>บรรทัดแห่ง<br>ความพร้อม | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | การให้สุขศึกษารายกรณี<br>ที่ A1c > 7%                                        | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 2<br>9 ก.ค 64<br>(4 ชม.)<br>- ให้ความรู้เรื่อง<br>เกี่ยวกับการ<br>ควบคุมระดับ<br>น้ำตาลในเลือด<br>ดังนี้                                                                                                                                             | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์ | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                                       | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                 |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือก<br/>รับประทาน<br/>อาหาร</li> <li>- การฉีดอินซูลิน</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- สัมภาษณ์เพื่อ<br/>สร้างแรงจูงใจ<br/>(Motivation<br/>interview: MI)</li> </ul> ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม                           |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | การให้สุขศึกษารายกรณี<br>ที่ A1c > 7%                           | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 3<br>14 ก.ค 64<br>(4 ชม.)<br><br>ให้ความรู้เรื่อง<br>เกี่ยวกับการ<br>ควบคุมระดับ<br>น้ำตาลในเลือด<br>ดังนี้<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือก<br/>รับประทาน<br/>อาหาร</li> <li>- การฉีดอินซูลิน</li> <li>- สัมภาษณ์เพื่อ<br/>สร้างแรงจูงใจ</li> </ul> | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์ | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                  | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                 |                                           | (Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม                                                                                                            |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | จัดการปัญหาเคสราย<br>กรณีที่มี A1c > 7%<br>และมีโรคร่วม         | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 4<br>16 ก.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>- ให้คำแนะนำ<br>การปฏิบัติตัว<br>การควบคุม<br>โรคเบาหวาน<br>และน้ำตาล<br>สะสม ตามหลัก<br>3 อ คือ อาหาร<br>ออกกำลังกาย<br>และ อินซูลิน | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | จัดการเคสรายกรณีที่ไม่<br>สามารถควบคุมน้ำตาล<br>สะสม A1c > 7%   | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 5<br>21 ก.ค. 64<br>(4 ชม.) ให้<br>ความรู้เรื่องการ<br>ทด<br>คาร์โบไฮเดรต<br>และ ลดอาหาร<br>หวาน มัน เค็ม<br>- สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation         | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์                       | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                 | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                                       |                                           | interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม                                                                                                                                                          |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | การตรวจเท้าด้วยตนเอง<br>ที่บ้าน                                                       | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 7<br>28 ก.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>แนะนำการดูแล<br>เท้า และการ<br>ตรวจเท้าด้วย<br>ตนเองที่บ้าน                                                                                                          | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | เพื่อช่วยสนับสนุนให้<br>ผู้ป่วยสามารถทด<br>คาร์โบไฮเดรต และ ลด<br>อาหาร หวาน มัน เค็ม | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 7<br>ครั้งที่ 7<br>28 ก.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>- พบผู้ป่วยราย<br>กรณีที่มีปัญหาที่<br>ไม่สามารถ<br>ควบคุมน้ำตาล<br>ได้<br>- ให้ความรู้เรื่อง<br>การทด<br>คาร์โบไฮเดรต<br>และ ลดอาหาร<br>หวาน มัน เค็ม | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์                                              | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                              |                                           | - สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | - การฉีดยาอินซูลินด้วย<br>ตนเองที่บ้าน<br>- การจัดการตนเองเมื่อ<br>เกิดภาวะน้ำตาลสูง-ต่ำ<br>เมื่ออยู่ที่บ้าน | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 8<br>4 ส.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>- ทบทวนการฉีดยา<br>ให้แก่ผู้ป่วย<br>เบาหวานราย<br>เก่า และสอน<br>การฉีดยาแก่<br>ผู้ป่วยรายใหม่<br>- ให้ความรู้เรื่อง<br>ตำแหน่งในการ<br>ฉีดยา การเก็บ<br>รักษายา<br>- แนะนำการ<br>ปฏิบัติตัวเมื่อ<br>เกิดภาวะน้ำตาล<br>สูง-ต่ำ เมื่ออยู่ที่<br>บ้าน<br>- สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์                                                                                                                                                                                                  | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           | interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม<br>ตาม AADE 7<br>self-care<br>behavior                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรค<br/>ร่วม และไม่สามารถ<br/>ควบคุมระดับน้ำตาลได้<br/>ให้เข้าพบแพทย์ด้าน<br/>ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับ<br/>ขนาดยา</li> <li>- การจัดการผู้ป่วยที่มี<br/>โรคร่วม เช่น ความดัน<br/>ไขมัน โรคไต</li> </ul> | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | <p>ครั้งที่ 9<br/>6 ส.ค. 64<br/>(4 ชม.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองผู้ป่วย<br/>ที่มีโรคร่วม และ<br/>ไม่สามารถ<br/>ควบคุมระดับ<br/>น้ำตาลได้ ให้เข้า<br/>พบแพทย์ด้าน<br/>ต่อมไร้ท่อ<br/>เปลี่ยนปรับ<br/>ขนาดยา</li> <li>- ให้ความรู้เรื่อง<br/>การทด<br/>คาร์โบไฮเดรต<br/>และ ลดอาหาร<br/>หวาน มัน เค็ม</li> </ul> | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนวงศ์                         |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถทด<br>อาหารคาร์โบไฮเดรตได้                                                                                                                                                                                                                  | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | <p>ครั้งที่ 10<br/>11 ส.ค. 64<br/>(4 ชม.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พบผู้ป่วยราย<br/>กรณีที่มีปัญหาที่</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนวงศ์                         |

| ชื่อ-สกุล           | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์                   | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ        | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                                                      | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                     |                                                                                   |                                                  | <p>ไม่สามารถ<br/>ควบคุมน้ำตาล<br/>ได้</p> <p>- ให้ความรู้เรื่อง<br/>การทด<br/>คาร์โบไฮเดรต<br/>และ ลดอาหาร<br/>หวาน มัน เค็ม</p> <p>- สัมภาษณ์เพื่อ<br/>สร้างแรงจูงใจ<br/>(Motivation<br/>interview: MI)</p> <p>ในการ<br/>ปรับเปลี่ยน<br/>พฤติกรรม<br/>ตาม AADE 7<br/>self-care<br/>behavior</p> |                                                    |
| นายเสนห์<br>ขุนแก้ว | <p>- การตรวจเท้าด้วย<br/>ตนเองที่บ้าน</p> <p>- การเลือกรองเท้าที่<br/>เหมาะสม</p> | <p>คลินิกเบาหวาน<br/>โรงพยาบาล<br/>อุดรดิตถ์</p> | <p>ครั้งที่ 11<br/>13 ส.ค. 64<br/>(4 ชม.)</p> <p>- แนะนำการ<br/>ดูแลเท้า และ<br/>การตรวจเท้า<br/>ด้วยตนเองที่<br/>บ้าน</p> <p>- แนะนำการ<br/>เลือกรองเท้าให้<br/>เหมาะสม</p>                                                                                                                     | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์                                               | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                                        | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                               |                                           | ลักษณะทาง<br>กายภาพ และ<br>การทำงาน                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | การทดอาหารและการ<br>เลือกรับประทานผลไม้<br>ตามฤดูกาล                                                          | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 12<br>18 ส.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>- ให้ความรู้<br>เกี่ยวกับการทก<br>อาหาร การนับ<br>คาร์บ และการ<br>กำหนดสัดส่วน<br>ของผลไม้<br>- สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม<br>ตาม AADE 7<br>self-care<br>behavior | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนวงศ์                         |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | การปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม โดยการใช้<br>เทคนิคสัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI) | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 13<br>15 ก.ย. 64<br>(4 ชม.)<br>- ให้ความรู้การ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม การ<br>ดูแลตนเองโดย                                                                                                                                                                             | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนวงศ์                         |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์     | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                   | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                     |                                           | การใช้เทคนิค<br>สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI)                                                                                               |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | - เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วย<br>ควบคุมระดับน้ำตาลได้                   | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 14<br>17 ก.ย. 64<br>(4 ชม.)<br>- ให้คำแนะนำ<br>การปฏิบัติตัว<br>การควบคุม<br>โรคเบาหวาน<br>และน้ำตาล<br>สะสม ตามหลัก<br>3 อ คือ อาหาร<br>ออกกำลังกาย<br>และ อินซูลิน | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | - เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วย<br>ปฏิบัติตัวและฉีดอินซูลิน<br>ได้ถูกต้อง | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 15<br>24 ก.ย. 64<br>(4 ชม.)<br>- คัดกรองผู้ป่วย<br>ที่มีโรคร่วม และ<br>ไม่สามารถ<br>ควบคุมระดับ<br>น้ำตาลได้ ให้เข้า<br>พบแพทย์ด้าน<br>ต่อมไร้ท่อ                    | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์     | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                              | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                     |                                           | เปลี่ยนปรับ<br>ขนาดยา<br>- ให้คำแนะนำ<br>การปฏิบัติตัว<br>การฉีดอินซูลิน<br>- สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม<br>ตาม AADE 7<br>self-care<br>behavior |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | - เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วย<br>ปฏิบัติตัวและฉีดอินซูลิน<br>ได้ถูกต้อง | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 16<br>1 ต.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>- ให้คำแนะนำ<br>การปฏิบัติตัว<br>การควบคุม<br>โรคเบาหวาน<br>และน้ำตาล<br>สะสม ตามหลัก<br>3 อ คือ อาหาร<br>ออกกำลังกาย<br>และ อินซูลิน<br>- สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ         | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์     | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                                                | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                     |                                           | (Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม<br>ตาม AADE 7<br>self-care<br>behavior                                                                                                                                                                                   |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | - เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วย<br>ปฏิบัติตัวและออกกำลังกาย<br>ได้ถูกต้อง | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 17<br>8 ต.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>- ให้คำแนะนำ<br>การปฏิบัติตัว<br>การควบคุม<br>โรคเบาหวาน<br>และน้ำตาล<br>สะสม โดยการ<br>ออกกำลังกาย<br>- สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม<br>ตาม AADE 7<br>self-care<br>behavior | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์  | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                                                                                                                                          | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | - เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วย<br>ปฏิบัติตัวและทดอาหาร<br>ได้ถูกต้อง  | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 18<br>15 ต.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>ให้คำแนะนำ<br>การปฏิบัติตัว<br>การควบคุม<br>โรคเบาหวาน<br>และน้ำตาล<br>สะสมโดยการ<br>ทดอาหาร<br>คาร์โบไฮเดรต<br>- สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม<br>ตาม AADE 7<br>self-care<br>behavior | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | - เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วย<br>ตรวจเท้าและดูแลเท้าได้<br>ด้วยตนเอง | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุตรดิตถ์   | ครั้งที่ 19<br>22 ต.ค. 64<br>(4 ชม.)<br>แนะนำการดูแล<br>เท้า และการ<br>ตรวจเท้าด้วย<br>ตนเองที่บ้าน                                                                                                                                                                                                  | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

| ชื่อ-สกุล            | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย<br>ของการสร้างความ<br>เชี่ยวชาญของอาจารย์   | ระบุผู้ป่วย/ชื่อ<br>หน่วยบริการ<br>สุขภาพ | รายละเอียดการ<br>ปฏิบัติงาน                                                                                                                                                     | รายชื่อพยาบาล<br>APN/<br>ผู้ชำนาญการที่<br>ร่วมงาน |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                      |                                                                   |                                           | - สัมภาษณ์เพื่อ<br>สร้างแรงจูงใจ<br>(Motivation<br>interview: MI)<br>ในการ<br>ปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรม<br>ตาม AADE 7<br>self-care<br>behavior                                    |                                                    |
| นายเสน่ห์<br>ขุนแก้ว | เพื่อประเมินผลการให้<br>ความรู้ผู้ป่วยที่เป็น<br>เบาหวานชนิดที่ 2 | คลินิกเบาหวาน<br>โรงพยาบาล<br>อุดรดิตถ์   | ครั้งที่ 20<br>25 ก.ย. 63<br>(5 ชม.)<br>- ให้ผู้ป่วยทำ<br>แบบทดสอบ<br>ความรู้เกี่ยวกับ<br>โรคเบาหวาน<br>และแบบ<br>ประเมิน<br>กิจกรรมการ<br>ดูแลตนเองใน<br>ผู้ป่วย<br>โรคเบาหวาน | นางศุภรัตน์<br>เอื้ออนุวงศ์                        |

2. แนะนำการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทักพี กินผักรวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือเครื่องกีโกรัมเพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกาย จะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน
3. แนะนำการกำหนดสัดส่วนผลไม้แต่ละชนิดปรับให้ทานผลไม้ให้ถูกต้องสัดส่วน เช่น ลองกอง 4-6 ผล การทอดอาหารข้าวแป้ง
4. แนะนำการออกกำลังกายเดินนาน 15-30 นาทีเป็นเวลา 25 สัปดาห์และการเพิ่มกิจกรรมทางกายเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน
5. แนะนำให้ดื่มน้ำตาลลงในกาแฟ และ 3-in-1
6. แนะนำให้งดบุหรี่ จากวันละ 10 มวน เหลือ 5 มวน ลงลงเรื่อยๆ จน เลิกได้
7. ให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย และเปิดโอกาสให้ซักถาม ระบายความรู้สึก และบอกปัญหาหรือความต้องการของตนเอง

ผลลัพธ์จากการปฏิบัติการพยาบาลพบว่าผู้ป่วยมีความรู้เพิ่มขึ้น สามารถบอกได้ว่า ข้าวแป้ง ประเภทไหนมีค่าดัชนีน้ำตาลสูง บอกแผนการรับประทานอาหารของตนเองได้ ปรับการชงกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ดมการดื่มกาแฟ 3-in-1 รับประทานอาหารสวดยไม่เกิน 6 ทักพีต่อวัน ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว มีการลดการรับประทานลองกองลงจาก 1 ซ่อ เหลือ 4-5 ผล น้ำหนักลดลงจาก 85 กก. เหลือ 84 กก. ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือดลดลงจาก 10.2% เหลือ 8.2%