



แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) รายบุคคล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์
ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ชื่อ.....นางสาวณัฏฐมนันท์ โกศัย.....ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน).....
ภาควิชา.....การพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์.....

๑. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- | | |
|---|---|
| ☐ การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | ☐ การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช |
| ☐ การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต | ☐ การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน |
| ☐ การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง | ☐ การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค |
| ☐ การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย | ☐ การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ |
| ☒ การพยาบาลผดุงครรภ์ | |
| ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... | |

๒. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

๒.๑ รายบุคคล

- | | |
|--|---|
| ☐ ทารกแรกเกิด | ☐ เด็กและวัยรุ่น |
| ☐ ผู้ใหญ่ | ☐ ผู้สูงอายุ |
| ☐ ผู้ป่วยจิตเวช | ☒ หญิงตั้งครรภ์ |
| ☐ อื่น ๆ เช่น | |

๒.๒ รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- ☐ ครอบครัว
- ☐ กลุ่ม/ชุมชน
- ☐ อื่น ๆ เช่น

๓. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

๓.๑ โรงพยาบาลระบุโรงพยาบาลอุตรดิตถ์.....

- ☐ หอผู้ป่วย ระบุ
- ☒ คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุแผนกฝากครรภ์.....

๓.๒ ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- ☐ ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ
- ☐ โรงเรียน
- ☐ Home Health Care /Hospice Care.....

- ☐ ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย
- ☐ ศูนย์ผู้สูงอายุ
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๔ บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- ☒ Direct care
- ☐ Consultation
- ☒ พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

๑. การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ในสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

คำจำกัดความ

ภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์เป็นภาวะที่ สตรีตั้งครรภ์มีค่าดัชนีมวลกาย (body mass index [BMI]) ก่อนการตั้งครรภ์มากกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด โดยสถาบันการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา(the institute of medicine [IOM]) ได้กำหนดเกณฑ์เพื่อ วินิจฉัยและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ซึ่ง เป็นที่ยอมรับในระดับสากลรวมถึงประเทศไทยคือค่า BMI เท่ากับ ๒๓.๐๐-๒๔.๙๙ กิโลกรัมต่อตารางเมตร (กก./ม^๒)

ภาวะอ้วนในสตรีตั้งครรภ์ หมายถึง สตรีตั้งครรภ์มี ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (prepregnancy BMI) มากกว่า หรือเท่ากับ ๓๐ กิโลกรัม/ตารางเมตร ภาวะอ้วนแบ่งเป็น ๔ ระดับคือ ระดับ ๑ ระดับ ๒ ระดับ ๓ และระดับ ๔ โดยมีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เท่ากับ ๓๐-๓๔.๙ , ๓๕-๓๙.๙ , ๔๐-๔๔.๙ และ ≥ 45 กิโลกรัม/ ตารางเมตร ตามลำดับ สำหรับประชากรเอเชีย ภาวะอ้วน หมายถึง การมีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ มากกว่าหรือเท่ากับ ๒๕ กิโลกรัม/ตาราง เมตร ภาวะอ้วนระดับ ๑ ระดับ ๒ ระดับ ๓ และ ระดับ ๔ คือ การมีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ เท่ากับ ๒๕.๐-๒๙.๙ ๓๐.๐-๓๔.๙ ๓๕.๐-๓๙.๙ และ ≥ 40.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร ตามลำดับ

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

ระยะเวลา.....มิถุนายน ๒๕๖๔ – พฤษภาคม ๒๕๖๕.....จำนวน...๘๐...ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ มีความรู้ ทักษะที่ดีต่อการจัดการตนเองในการควบคุมน้ำหนักและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตามเกณฑ์

ระยะยาว

๑. สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ มีความรู้ ทักษะที่ดี และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยกำกับตนเองเพื่อให้มีน้ำหนักที่เหมาะสม
๒. จัดทำแนวปฏิบัติในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
๓. ติดตามน้ำหนักตัวและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๔	๑. ประชุมวางแผนและวิเคราะห์ปัญหาของการดูแล สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนในปัจจุบันร่วมกับ พยาบาลวิชาชีพ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	รายงานการประชุมวางแผนการทำงาน
มิถุนายน ๒๕๖๔ – พฤษภาคม ๒๕๖๕	๒. ให้บริการสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มา ฝากครรภ์ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ๒.๑ สร้างสัมพันธภาพ และซักถามถึงความคาดหวัง ของการบริการที่ต้องการได้จากเจ้าหน้าที่พยาบาล และทีมสุขภาพอื่นๆ ๒.๒ ประเมินปัญหา ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ๒.๓ ประเมิน ความรู้ในการดูแลตนเองในสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนัก เกินหรืออ้วน มีการสร้างสัมพันธภาพระหว่าง เจ้าหน้าที่ สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนและ ครอบครัว เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ บอกเล่าความรู้ เดิม เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์และสมาชิกในครอบครัวมี ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลภาวะน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน และภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งสตรี ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ และสามารถปฏิบัติในการ ควบคุมน้ำหนักได้สำเร็จ ๒.๔ ประเมินดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เมื่อสตรีมา ฝากครรภ์ครั้งแรก เพื่อประเมินความรุนแรงของ น้ำหนักเกินหรืออ้วนและควรให้ความสำคัญในการให้ คำแนะนำแก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน เกี่ยวกับน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นในขณะตั้งครรภ์ ๒.๕ ให้ความรู้ การส่งเสริมและสนับสนุนให้สตรี ตั้งครรภ์ควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติ โดยให้ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่าง ต่อเนื่อง โดยเน้นพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ๒.๖ แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์รับประทานอาหารใน สัดส่วนที่พอดีกับความต้องการของร่างกายทุกครั้งที่ เข้ารับการฝากครรภ์ โดยอาหารที่รับประทานนั้นควร มีความหลากหลายครบ ๕ กลุ่ม ๒.๗ กระตุ้นให้สตรีตั้งครรภ์มีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น	แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	บันทึกการให้บริการสตรี ตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วนในแต่ละครั้งที่ ฝากครรภ์ สรุปคะแนนความรู้ เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัว ขณะฝากครรภ์และการ ควบคุมอาหาร และหลัง การให้คำแนะนำ สรุปผลการดำเนินงาน ของแต่ละ case

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	หลีกเลี่ยงการกินขนม หรือของขบเคี้ยวขณะดูโทรทัศน์ หรือนั่งทำงาน การรับประทานอาหารเพราะความเสียดาย หรือการนอนหลังรับประทานอาหารอิ่ม ๕.๖ ให้ความรู้เรื่องมด้านการออกกำลังกาย - กระตุ้นให้สตรีตั้งครรภ์ให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การทำงานบ้าน การลุกเดินผ่อนคลายในเวลาทำงานหรือหลังรับประทานอาหาร - กระตุ้นให้สตรีตั้งครรภ์ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมีการประเมินความพร้อม และความเสี่ยง หรือข้อห้ามในการออกกำลังกาย - ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ โดยในระยะเริ่มต้นวันละ ๕-๑๕ นาที แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึงวันละ ๓๐ นาที		
มิถุนายน ๒๕๖๔ – พฤษภาคม ๒๕๖๕	ติดตามครั้งที่ ๑ ๑. ติดตามเพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติขณะตั้งครรภ์และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ ๒. ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์เรื่องทั่วๆไปแบบสั้นๆ ได้แก่การพักผ่อน การรับประทาน อาหารเสริม อาการไม่สุขสบายที่อาจเกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ และคำแนะนำเรื่องการควบคุมอาหาร	แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	บันทึกการฝากครรภ์ของ สตรีตั้งครรภ์
มิถุนายน ๒๕๖๔ – พฤษภาคม ๒๕๖๕	ติดตามครั้งที่ ๒ ๑. ติดตามเพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติขณะตั้งครรภ์และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ ๒. ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์เรื่องทั่วๆไปแบบสั้นๆ ได้แก่การพักผ่อน การรับประทาน อาหารเสริม อาการไม่สุขสบายที่อาจเกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ และคำแนะนำเรื่องการควบคุมอาหาร ๓. หากมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ อย่างต่อเนื่องสตรีตั้งครรภ์จะได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับการ รับประทานอาหาร และการออกกำลังกายซ้ำอีกครั้ง โดยพยาบาลวิชาชีพ และพบแพทย์สูติกรรมเพื่อให้ คำแนะนำเรื่องการเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะ	แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	๑.บันทึกการฝากครรภ์ ของสตรีตั้งครรภ์ ๒.รายงานสรุปผลการ ติดตามเยี่ยมครั้งที่ ๒ ประเมินความรู้และให้ ความรู้/สุขศึกษาสตรี ตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วนและครอบครัว

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	ตั้งครุฑ ระบายคลอด และระบายหลังคลอด		
พฤษภาคม ๒๕๖๕	ประชุมถอดบทเรียนเพื่อประเมินผลการดำเนินงานที่ผ่านมาร่วมกับพยาบาลวิชาชีพ และร่วมกันสรุปแนวทางการพัฒนาความรู้ของสตรีตั้งครุฑที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครุฑ	แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	รายงานการประชุมถอดบทเรียนเพื่อการประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

ลงชื่อ.....ผู้ปฏิบัติ
(นางสาวณัฐมณชน โกศัย)

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง
(นางสาวสิตานันท์ ศรีใจวงศ์)

หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน
(นางสุชาดา อินทรกำแหง ณ ราชสีมา)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์



แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์

ปีการศึกษา ๒๕๖๔ (มิถุนายน ๒๕๖๔ – พฤษภาคม ๒๕๖๕)

๑. ชื่อ-สกุล นางสาวณัฏฐณนัท โกศัย

๒. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

๓. กลุ่มประชากรเป้าหมาย สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุดรดิตถ์

๔. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

๕. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

มิถุนายน ๒๕๖๔ – พฤษภาคม ๒๕๖๕ จำนวน...๘๐...ชั่วโมง

๖. ผลการดำเนินงาน

๖.๑ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

๖.๑.๑ สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ทั้งหมดจำนวน ๖ คน พบผลลัพธ์ดังนี้

๑) สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ทั้งหมดจำนวน ๖ คน มีความรู้ ทักษะที่ดี เกี่ยวกับการจัดการตนเองในการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับมากขึ้นไป จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๒) หญิงตั้งครรภ์จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองในการควบคุมน้ำหนักหลังให้ความรู้มากกว่าก่อนให้ความรู้

๖.๒ ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ (แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลอุดรดิตถ์)

๑) ได้ฝึกพัฒนาทักษะการประเมินสภาพและการคัดกรองภาวะสุขภาพด้านร่างกายและด้านจิตใจของ สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มาฝากครรภ์ ได้เหมาะสมกับความต้องการของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มาฝากครรภ์ มากขึ้น

๒) ได้นำความรู้จากการให้คำปรึกษาในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มาฝากครรภ์ ไปใช้ประโยชน์ในการให้คำแนะนำแก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน รายอื่นที่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้เหมาะสม

๓) บุคลากรที่แผนกฝากครรภ์ ได้พัฒนาความรู้ การประเมินสภาพและการพยาบาลที่เฉพาะแก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้อย่างเหมาะสม

๔) อาจารย์และบุคลากรที่แผนกฝากครรภ์ ได้ร่วมกันคิดและพัฒนาแนวทางการให้คำปรึกษาแก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกายและด้านจิตใจ

๖.๓ องค์ความรู้ที่ได้รับ

๑) ได้ฝึกพัฒนาทักษะการประเมินสภาพและการคัดกรองภาวะสุขภาพด้านร่างกายและด้านจิตใจของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มาฝากครรภ์ ได้เหมาะสมกับความต้องการของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มาฝากครรภ์ มากขึ้น

๒) ได้นำความรู้จากการให้คำปรึกษาในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มาฝากครรภ์ ไปใช้ประโยชน์ในการให้คำแนะนำแก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนรายอื่นที่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้เหมาะสม

๓) สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนภาคทฤษฎีในรายวิชา การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ ๒ หัวข้อ การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่มาฝากครรภ์ และสอนภาคปฏิบัติ ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

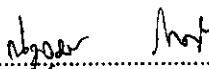
๔) อาจารย์และบุคลากรที่แผนกฝากครรภ์ ได้ร่วมกันคิดและพัฒนาแนวทางการให้คำปรึกษาแก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนในการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกายและด้านจิตใจ

๖.๔ แผนการพัฒนางานในปีการศึกษาถัดไป

- วิเคราะห์แนวทางการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่แผนกฝากครรภ์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมปฏิบัติตัวและการจัดการตนเองในการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับปกติ พัฒนารูปแบบกิจกรรมและหัวข้อการให้ความรู้ เน้นการดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมทางด้านจิตใจของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนและสนับสนุนให้สามีหรือครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์

๖.๕ ปัญหาอุปสรรค

เนื่องจากการฝึกปฏิบัติที่ยาวนานทำให้ไม่มีเวลาไปปฏิบัติ Faculty Practice จึงต้องใช้เวลาต่อเนื่องจากการนิเทศนักศึกษาในแต่ละวันในการเก็บประสบการณ์

ลงชื่อ..... 

(นางสาวณัฐมณณ์ โกศัย)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล