



แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

รายบุคคล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ...อ.ดร.เสนอห์ ขุนแก้ว.....ตำแหน่ง...อาจารย์

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

1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

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

2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

2.1 รายบุคคล

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

2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- ☐ ครอบครัว
- ☐ กลุ่ม/ชุมชน.....
- ☐ 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: DSMEs)
2. การใช้เทคนิค Motivation interview
3. การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง (Self-monitoring of Blood Glucose: SMBG)

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...

การให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเอง ในการดูแลตนเองด้านเบาหวานและผลลัพธ์ด้านผู้ป่วยในผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือด

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 และ 5) การประเมินผลและการติดตาม ระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C) และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านเบาหวาน (Diabetes Self-care Activities Measure: DSCA)

หมายถึง การกระทำ การแสดงออก รวมไปถึงความคิดที่แสดงออกต่อการปฏิบัติต่อตนเอง ประกอบไปด้วย 7 ด้าน คือ การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย การติดตามภาวะน้ำตาลในเลือด การใช้อย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหาเกี่ยวกับภาวะน้ำตาลในเลือด การลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และการเผชิญความเครียดและปรับตัวได้ สามารถประเมินได้จากแบบประเมินกิจกรรมการดูแลตนเอง (The Summary of Diabetes Self-Care Activity: SDSCA)

ผลลัพธ์ด้านผู้ป่วย (Clinical outcomes) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับภาวะสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานภายหลังจากได้รับการให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเอง ประกอบด้วย น้ำตาลเฉลี่ยสะสม (Glycosylate Hemoglobin: HbA1c) ดัชนีมวลกาย (BMI) รอบเอว (Waist circumference) และภาวะแทรกซ้อน

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 diabetes mellitus) หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติของการหลั่งอินซูลิน หรือการออกฤทธิ์ของอินซูลิน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติหากเกิดเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ทำให้มีการเสื่อมสภาพและการล้มเหลวในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่สำคัญ ได้แก่ ตา ไต เส้นประสาท หัวใจและหลอดเลือดแดงทั้งขนาดเล็ก (Microvascular) และขนาดใหญ่ (Macrovascular)

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

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน คลินิกความดันเบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

ระยะเวลา.....1 มิถุนายน 2565 - 31 พฤษภาคม 2566จำนวน...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
4. ผลงานวิจัยร่วมกับทีมคลินิกความดันเบาหวาน เรื่อง ผลของการให้ความรู้และสนับสนุนการจัดการตนเอง ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านเบาหวาน และผลลัพธ์ด้านผู้ป่วยในผู้ที่เป็เบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 29 มิ.ย. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ประเมินความพร้อมของผู้ป่วยโดยใช้ ไม้บรรทัด แห่งความพร้อม	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c ≥ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ - ผู้ป่วยมีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร้อยละ 80
ครั้งที่ 2 1 ก.ค. 65 (4 ชม.)	1. ให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ดังนี้ 1) การนับคาร์บ 2) การสนับสนุนการดูแลตนเอง ประกอบไปด้วย 7 ด้าน คือ การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย การติดตามภาวะน้ำตาลในเลือด การใช้ยาอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำตาลในเลือด การลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และการเผชิญความเครียดและปรับตัวได้	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ผู้ป่วยมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับเบาหวานมากกว่าร้อยละ 50 - ผู้ป่วยมีการสนับสนุนการดูแลตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นไป

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	2. สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม		
ครั้งที่ 3 6 ก.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้ความรู้เรื่องการลดคาร์โบไฮเดรต และ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ - ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยสามารถลดคาร์โบไฮเดรต และ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม
ครั้งที่ 4 8 ก.ค. 65 (4 ชม.)	1. ให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ดังนี้ 1) การตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเอง 2) การฉีดยาอินซูลิน	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ การตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเองและการฉีดยาอินซูลินได้
ครั้งที่ 5 13 ก.ค. 65 (4 ชม.)	1) ใช้เทคนิค Motivation interview ในการช่วยผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในผู้ที่มีน้ำตาลสะสม > 7%	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ผู้ป่วยเขียน list และมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น น้ำตาลในเลือดลดลง
ครั้งที่ 6 15 ก.ค. 65 (4 ชม.)	- พบผู้ป่วยรายกรณีที่มีปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ผู้ป่วยสามารถบันทึกรายการอาหารที่รับประทานได้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 7 20 ก.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้ความรู้เกี่ยวกับการทดอาหาร การนับคาร์บ และการกำหนดสัดส่วนของผลไม้ - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ผู้ป่วยมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับเบาหวานมากกว่าร้อยละ 50 - ผู้ป่วยสามารถบันทึกรายการอาหารที่รับประทานได้ - ผู้ป่วยสามารถบอกสัดส่วน การทดอาหาร การนับคาร์บ และการกำหนดสัดส่วนของผลไม้
ครั้งที่ 8 22 ก.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุมโรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c ≥ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ - ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและออกแบบกิจกรรมตามหลัก 3 อ ได้
ครั้งที่ 9 27 ก.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - พบผู้ป่วยรายกรณีที่มีปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c ≥ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior		- ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและออกแบบกิจกรรมของตนเองได้
ครั้งที่ 10 29 ก.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อเปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุมโรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ - ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและออกแบบกิจกรรมตามหลัก 3 อได้
ครั้งที่ 11 3 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อเปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุมโรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ - ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและออกแบบกิจกรรมตามหลัก 3 อได้
ครั้งที่ 12 5 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อเปลี่ยนปรับขนาดยา	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและ

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	- สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior		เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ
ครั้งที่ 13 10 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว การควบคุมโรคเบาหวาน และน้ำตาลสะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c ≥ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ - ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาและออกแบบกิจกรรมตามหลัก 3 อได้.
ครั้งที่ 14 12 ส.ค. 65 (4 ชม.)	แนะนำการดูแลเท้า และการตรวจเท้าด้วยตนเองที่บ้าน	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	ผู้ป่วยสามารถสาธิตย้อนกลับการดูแลเท้า และการตรวจเท้าด้วยตนเองที่บ้านได้
ครั้งที่ 15 17 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - พบผู้ป่วยรายกรณีที่มีปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่มี A1c ≥ 10 ได้รับการปรับยาและเข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ - ผู้ป่วยสามารถเขียน list วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 16 19 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- ทบทวนการฉีดยาให้แก่ผู้ป่วยเบาหวานรายเก่า และสอนการฉีดยาแก่ผู้ป่วยรายใหม่ - ให้ความรู้เรื่องตำแหน่งในการฉีด การเก็บรักษา ยา - แนะนำการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภาวะน้ำตาลสูง-ต่ำ เมื่ออยู่ที่บ้าน - ให้ความรู้เรื่องการทดคาร์โบไฮเดรต และ ลด อาหาร หวาน มัน เค็ม	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ผู้ป่วยมีคะแนน ความรู้เกี่ยวกับ เบาหวานมากกว่าร้อยละ 50 - ผู้ป่วยสามารถบันทึก รายการอาหารที่รับประทานได้
ครั้งที่ 17 24 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - ตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของ ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับ ยาและเข้าพบ แพทย์ด้านต่อมไร้ ท่อ
ครั้งที่ 18 26 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ร้อยละ 80 ของ ผู้ป่วยที่มี A1c $\geq$ 10 ได้รับการปรับยาและ เข้าพบแพทย์ด้านต่อม ไร้ท่อ
ครั้งที่ 19 31 ส.ค. 65 (4 ชม.)	- พบผู้ป่วยรายกรณีที่มีปัญหาที่ไม่สามารถควบคุม น้ำตาลได้ - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ผู้ป่วยสามารถบันทึก รายการอาหารที่ รับประทานได้

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 20 2 ก.ย. 65 (4 ชม.)	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้ความรู้เกี่ยวกับการทดอาหาร การนับคาร์บ และการกำหนดสัดส่วนของผลไม้ - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	คลินิกความดัน เบาหวาน โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ผู้ป่วยมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับเบาหวานมากกว่าร้อยละ 50 - ผู้ป่วยสามารถบันทึกรายการอาหารที่รับประทานได้ - ผู้ป่วยสามารถบอกสัดส่วน การทดอาหาร การนับคาร์บ และการกำหนดสัดส่วนของผลไม้

ลงชื่อ.....ผู้ปฏิบัติ
(นายเสน่ห์ ขุนแก้ว)

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

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง
(นางสาวดุจเดือน เขียวเหลือง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ

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

แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2565 (มิถุนายน 2565 – 31 พฤษภาคม 2566)

1. ชื่อ-สกุล นายเสนอห์ 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 29 มิ.ย. 65 ถึงวันที่ 2 ก.ย. 65 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 14-16 คะแนน (จาก 20 คะแนน)

6.1.3 ผู้ป่วยมีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร้อยละ 80

6.1.4 ผู้ป่วยมีแรงจูงใจที่ดีขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถซักถามไขข้องข้องใจได้

6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

คลินิกความดันเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ได้มีการจัดการระบบคัดกรองผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมให้ได้เข้าพบพยาบาลเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมในด้านที่ขาด มีอัตรากำลังใจเพิ่มเพื่อเข้ามาช่วยให้กำลังใจ เสริมแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่ผู้ป่วยเบาหวาน และได้รับแผนการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมได้ เพื่อนำไปใช้สอนผู้ป่วยรายอื่นๆต่อไป

6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

ผู้ป่วยเบาหวานบางรายที่ไม่สามารถระดับน้ำตาลในเลือดสะสมได้ มักขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ จึงทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและ ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมได้ไม่ดี การใช้เทคนิค Motivation interview นี้ทำให้เข้าใจสภาพปัญหาที่แท้จริงของผู้ป่วย ว่าสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยขาดแรงจูงใจคือ กลุ่มเพื่อนบ้าน เศรษฐฐานะทางการเงิน การเผชิญหาเพียงลำพัง การบริโภคอาหาร ความไม่พร้อมต่างๆ มากไปกว่านั้นได้ทราบถึงกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ยังขาดคือ การออกกำลังกาย การตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเอง การดูแลเท้าและการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการลดน้ำตาล สิ่งเหล่านี้ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยเบาหวานเป็นไปได้ยาก และยังเป็นประโยชน์ต่อในเรื่องการเรียนการสอนในชั้นเรียน ในการนำตัวอย่างเหล่านี้ไปประกอบการสอนในห้องเรียนได้

ได้พัฒนาการเขียนแผนการให้คำปรึกษารายกรณีแก่ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม รวมไปถึงได้ฝึกการใช้กระบวนการ DSMES เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมแรงจูงใจ (Motivation interview) และได้สร้างเครือข่ายการวิจัยในคลินิกกับพยาบาลประจำคลินิก

ลงชื่อ.....
 (.....นายเสน่ห์ ขุนแก้ว.....)
 อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	1. ฝึกการคัดกรอง ผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และ ไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	29 มิ.ย. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - ประเมินความ พร้อมของผู้ป่วย โดยใช้ ไม้บรรทัด แห่งความพร้อม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 2 1 ก.ค. 65 (4 ชม.) - ให้ความรู้เรื่อง เกี่ยวกับการ ควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด ดังนี้ 1) การนับคาร์บ 2) การสนับสนุน การดูแลตนเอง	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุหอผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ประกอบไปด้วย 7 ด้าน คือ การ รับประทาน อาหารที่ดีต่อ สุขภาพ การ เคลื่อนไหวและ การออกกำลังกาย การติดตาม ภาวะน้ำตาลใน เลือด การใช้ยา อย่างมี ประสิทธิผล การ แก้ปัญหาที่ เกี่ยวกับภาวะ น้ำตาลในเลือด การลดความ เสี่ยงต่อการเกิด โรคแทรกซ้อน และการเผชิญ ความเครียดและ ปรับตัวได้ 2. สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 3 6 ก.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่ สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - ให้ความรู้เรื่อง การทด คาร์โบไฮเดรต และ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 4 8 ก.ค. 65 (4 ชม.) 1. ให้ความรู้เรื่อง เกี่ยวกับการ ควบคุมระดับ	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			น้ำตาลในเลือด ดังนี้ - การตรวจ น้ำตาลปลายนิ้ว ด้วยตนเอง การฉีดอินซูลิน	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 5 13 ก.ค. 65 (4 ชม.) - ใช้เทคนิค Motivation interview ในการ ช่วยผู้ป่วย ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ในผู้ที่มี น้ำตาลสะสม > 7%	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 6 15 ก.ค. 65 (4 ชม.) - พบผู้ป่วยราย กรณีที่มีปัญหาที่ ไม่สามารถควบคุม น้ำตาลได้ - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI)	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- เพื่อช่วยสนับสนุนให้ผู้ป่วยสามารถลดคาร์โบไฮเดรต และ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม การให้สุขศึกษาราย - กรณีที่ A1c > 7% และเสริมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 7 20 ก.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้ความรู้เกี่ยวกับการลดอาหาร การนับคาร์บ และการกำหนดสัดส่วนของผลไม้ - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุศึกษา กรณี A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 8 22 ก.ค. 65 (4 ชม.) - - คัด กรองผู้ป่วยที่มีโรค ร่วม และไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - ให้คำแนะนำการ ปฏิบัติตัว การ ควบคุม โรคเบาหวาน และ น้ำตาลสะสม ตาม หลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรค ร่วม และไม่สามารถ ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ด้าน ต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับ ขนาดยา - การจัดการผู้ป่วยที่มี โรคร่วม เช่น ความดัน ไขมัน โรคไต - การให้สุขศึกษาราย กรณี A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 9 27 ก.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - พบผู้ป่วยรายกรณี ที่มีปัญหาที่ไม่ สามารถควบคุม น้ำตาลได้ - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณี A1c > 7% และ	คลินิกเบาหวาน	ครั้งที่ 10 29 ก.ค. 65	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
	เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	(4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - ให้คำแนะนำการ ปฏิบัติตัว การ ควบคุม โรคเบาหวาน และ น้ำตาลสะสม ตาม หลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณี A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 11 3 ส.ค. 65 (4 ชม.)	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
	การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม		- คัดกรองผู้ป่วยที่มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาดยา - ให้คำแนะนำ การปฏิบัติตัว การควบคุม โรคเบาหวาน และน้ำตาล สะสม ตามหลัก 3 อ คือ อาหาร ออก กำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณี A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 12 5 ส.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่ สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม โดยการใช้ เทคนิคสัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI)	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 13 10 ส.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่ สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ	นางศุภรัตน์ เอื้ออนวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			เปลี่ยนปรับขนาด ยา - ให้คำแนะนำการ ปฏิบัติตัว การ ควบคุม โรคเบาหวาน และ น้ำตาลสะสม ตาม หลัก 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อินซูลิน - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 14 12 ส.ค. 65 (4 ชม.) แนะนำการดูแล เท้า และการตรวจ เท้าด้วยตนเองที่ บ้าน - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 15 17 ส.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่ สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - พบผู้ป่วยราย กรณีที่มีปัญหาที่ ไม่สามารถควบคุม น้ำตาลได้ - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วย ปฏิบัติตัวและทดอาหาร ได้ถูกต้อง	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 16 19 ส.ค. 65 (4 ชม.) - ทบทวนการฉีดยา ให้แก่ผู้ป่วย เบาหวานรายเก่า และสอนการฉีดยา แก่ผู้ป่วยรายใหม่ - ให้ความรู้เรื่อง ตำแหน่งในการฉีดยา การเก็บรักษายา - แนะนำการ ปฏิบัติตัวเมื่อเกิด ภาวะน้ำตาลสูง- ต่ำ เมื่ออยู่ที่บ้าน - ให้ความรู้ เรื่องการทด คาร์โบไฮเดรต และ ลด อาหาร หวาน มัน เค็ม - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 17 24 ส.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 18 26 ส.ค. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่สามารถควบคุม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	- การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุดรดิตถ์	ครั้งที่ 19 31 ส.ค. 65 (4 ชม.) - พบผู้ป่วยราย กรณีที่มีปัญหาที่ ไม่สามารถควบคุม น้ำตาลได้ - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ตาม AADE 7 self-care behavior	
นายเสน่ห์ ขุนแก้ว	การให้สุขศึกษาราย กรณีที่ A1c > 7% และ เสริมสร้างแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	ครั้งที่ 20 2 ก.ย. 65 (4 ชม.) - คัดกรองผู้ป่วยที่ มีโรคร่วม และไม่ สามารถควบคุม ระดับน้ำตาลได้ ให้เข้าพบแพทย์ ด้านต่อมไร้ท่อ เปลี่ยนปรับขนาด ยา - ให้ความรู้ เกี่ยวกับการทด อาหาร การนับ คาร์บ และการ กำหนดสัดส่วน ของผลไม้ - สัมภาษณ์เพื่อ สร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	นางศุภรัตน์ เอื้ออนุวงศ์

ชื่อ-สกุล	วัตถุประสงค์/ เป้าหมายของการสร้าง ความเชี่ยวชาญของ อาจารย์	ระบุผู้ป่วย/ชื่อ หน่วยบริการ สุขภาพ	รายละเอียดการ ปฏิบัติงาน	รายชื่อพยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน
			ตาม AADE 7 self-care behavior	

ตัวอย่างการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

จากการปฏิบัติ Faculty practice ที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ได้ร่วมปฏิบัติงานกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไร้ท่อ และพยาบาลวิชาชีพ (APN) พบตัวอย่างกรณีศึกษาที่น่าสนใจเกี่ยวกับการให้ความรู้และการสนับสนุนการควบคุมระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือด โดยใช้ DSMEs และเทคนิคสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม AADE 7 self-care behavior ผลลัพธ์จากการปฏิบัติการพยาบาลดังนี้

กรณีศึกษา

ผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 40 ปี มีโรคประจำตัวคือ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไทรอยด์ และโรคความดันโลหิตสูง เข้ารับการรักษาที่ คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ รับประทานยารักษาเป็นประจำ น้ำหนัก 72 กก. ส่วนสูง 162 ซม. BMI = 27.43 รอบเอว 96.52 ซม. ระยะเวลาการเป็นเบาหวาน 4 ปี A1c = 8.5% FBS = 215 mg/dL

การประเมินสภาพและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ผู้ป่วยหญิงรูปร่างท้วม ช่วยเหลือตนเองได้ ประกอบอาชีพ ธุรกิจ รับรู้ว่าตนเองป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จากการซักประวัติพบว่า ลักษณะงานต้องนั่งเป็นเวลานาน ชอบกินบุฟเฟ่ต์ ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว ข้าวทุกชนิด เครื่องดื่ม ทูเรียน ผลไม้ตามฤดูกาล และเครื่องดื่มชาไข่มุก

รายการปัญหา

1. มีระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือดสูง
2. ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ผลไม้ พักผ่อนและเครื่องดื่ม
3. มีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไทรอยด์
4. ชอบรับประทานบุฟเฟ่ต์ ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม

การให้ความรู้และการสนับสนุนการดูแลตนเอง

1. ประเมินสภาพปัญหาความต้องการและให้ความรู้เกี่ยวกับการลดการรับประทานคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว ข้าวทุกชนิด เครื่องดื่ม
2. แนะนำการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทักพี กินผักรวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัมเพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกาย จะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน
3. แนะนำการกำหนดสัดส่วนผลไม้แต่ละชนิดปรับให้ทานผลไม้ให้ถูกต้องสัดส่วน เช่น ลองกอง 4-6 ผล การทอดอาหารข้าวแป้ง
4. แนะนำการออกกำลังกายได้นาน 15-30 นาทีเป็นเวลา 25 สัปดาห์และการเพิ่มกิจกรรมทางกายเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน
5. แนะนำการอ่านฉลากปริมาณน้ำตาลจากผลิตภัณฑ์อาหาร ทำรายการอาหารที่ชอบ เลือกซื้อ เครื่องที่ใช้ความหวานทดแทน
6. ให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย และเปิดโอกาสให้ซักถาม ระบายความรู้สึก และบอกปัญหาหรือความต้องการของตนเอง

ผลลัพธ์จากการปฏิบัติการพยาบาลพบว่าผู้ป่วยมีความรู้เพิ่มขึ้น สามารถบอกได้ว่า ข้าวแป้ง ประเภทไหนมีค่าดัชนีน้ำตาลสูง บอกแผนการรับประทานอาหารของตนเองได้ ปรับการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่ใส่น้ำตาล หรือสารให้ความหวานแทน รับประทานอาหารข้าวสวยไม่เกิน 6 ทักพีต่อวัน ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว มีการลดการรับประทานลองกองลงจาก 1 ช่อ เหลือ 4-5 ผลและทุเรียน น้ำหนักลดลงจาก 72 กก. เหลือ 70 กก. ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือดลดลงจาก 8.5% เหลือ 8%