

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี
 การทำแผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
 ปีการศึกษา 2564

ภาควิชา/ ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/ หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะ ของอาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้รับบริการ)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับ ผู้รับบริการ)
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต นางนุสรุ นามเดช เวลาให้บริการ เดือน กรกฎาคม - ตุลาคม 2564 เวลา 08.30-16.30 น.	การพยาบาลผู้รับบริการ ที่มีภาวะซึมเศร้าและโรค ซึมเศร้า หน่วยให้บริการ -รพสต.หนองยาว	เพื่อพัฒนาด้านความ เชี่ยวชาญในการคัดกรอง โรคซึมเศร้า การสนทนาเพื่อ การบำบัด สุขภาพจิตศึกษา และจิตบำบัดแบบ ประคับประคองผู้รับบริการ ซึมเศร้า และผู้รับบริการ พยายามฆ่าตัวตาย	1. เพื่อคัดกรองและประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้รับบริการในเบื้องต้น 2. เพื่อส่งต่อผู้ที่มีโรคซึมเศร้าเข้ารับการรักษารักษา 3. เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจผู้รับบริการซึมเศร้า ลดภาวะ ซึมเศร้าของผู้รับบริการ 4. เพื่อป้องกันการทำตัวตายกรณีภาวะซึมเศร้ารุนแรง และเสียต่อการฆ่าตัวตาย 5. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจโรคซึมเศร้า สามารถดูแลตนเองได้ 6. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และป้องกันอาการทางจิต กำเริบ 7. เพื่อให้ผู้รับบริการร่วมมือในการรักษาและ รับคำแนะนำอย่างต่อเนื่อง	ผู้รับบริการยอมรับ และ เข้าใจโรคซึมเศร้า สามารถ ปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง และลดอาการซึมเศร้า มี ความหวังและกำลังใจในการ ดำเนินชีวิต ปรับเปลี่ยน ความคิดและปลดปล่อยจาก การทำตัวตาย

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

1. ชื่อ นางนุสรุ นามเดช ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า
2. หน่วยงานให้บริการ รพสต.หนองยาว
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ กรกฎาคม - ตุลาคม 2564 เวลา 08.30-16.30 น.
4. ผลการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้รับบริการและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติบริการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ)
การพยาบาลผู้รับบริการโรคซึมเศร้า วันที่ 25,26,28 กรกฎาคม 2564 21,24,25 สิงหาคม 2564 18,22 กันยายน 2564 2,3,4 ตุลาคม 2564 เวลา 08.30-16.30 น. (รวม88ชั่วโมง)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการได้รับการคัดกรองและประเมินภาวะซึมเศร้าของในเบื้องต้น 2. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการส่งต่อเข้ารับการรักษา 3. เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจผู้รับบริการซึมเศร้า ลดภาวะซึมเศร้าของผู้รับบริการ 4. เพื่อป้องกันอาการฆ่าตัวตายกรณีมีการซึมเศร้ารุนแรงและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 5. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจโรคซึมเศร้า สามารถดูแลตนเองได้ 6. เพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ และป้องกันอาการทางจิตกำเริบ 	<p>- ประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 2 Q หาก positive 9Q หากมีความคิดฆ่าตัวตาย ใช้แบบประเมิน 8Q</p> <p>- ประสานงานกับคลินิกสุขภาพใจ และรพสต.หากมีคะแนน 9Q มากกว่า 13 คะแนนหรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงเพื่อส่งต่อรักษา (8Q มากกว่า 17 คะแนน)</p> <p>- ให้สุขภาพจิตศึกษา ความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้า สาเหตุ อากา การรักษา การรับประทานยา</p> <p>- ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าออกลึก ๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	<p>- มีผู้มารับบริการที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 3 คนรับบริการอย่างต่อเนื่องจนอาการดีขึ้น</p> <p>- ผู้รับบริการโรคซึมเศร้าได้รับการประเมินการฆ่าตัวตาย มีความเสี่ยงเล็กน้อย-ปานกลาง ไม่กระทำการฆ่าตัวตาย</p> <p>- มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการรักษาพยาบาล</p> <p>- ด้านเศร้า รับประทานอย่างต่อเนื่อง</p> <p>- ผู้รับบริการได้รับการปรึกษาในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น</p>

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้รับบริการและเน้นผลลัพธ์ทางการ พยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
	<p>7. เพื่อให้ผู้รับบริการร่วมมือในการรักษาและ รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แนะนำการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ มากกว่าแป้งและน้ำตาล การออกกำลังกาย การ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ - ให้คำปรึกษา สนทนาเพื่อการบำบัด ให้ระบาย ความรู้สึกที่เป็นปัญหา - ร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของ ซึมเศร้าหรือสิ่งกระตุ้น - เผื่อระวังความคิดฆ่าตัวตาย โดยสังเกตตนเอง และ ร่วมกับญาติในการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย - ให้คำแนะนำเกี่ยวกับยาด้านเศร้า ผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ปากคอแห้งและ วิธีการแก้ไขอาการที่เกิดขึ้น - สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ปัญหา - ติดตามเยี่ยมบ้าน ประเมินอาการและให้การ ปรึกษา/ดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง 	

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 88 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น
2. ได้เห็นสถานการณ์จริงที่นำไปใช้ในการพัฒนาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ลงชื่อ.....

(นางนุสรา นามเดช)

อาจารย์ประจำภาควิชา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ผู้ลงนามรับรอง 

(นางดวงดาว อุบลรัมย์)

หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ผู้ลงนามรับรอง 

(นางสาวประกริต รัชวัตร์)

รักษาการแทน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี