

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สระบุรี
 การทำแผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
 ปีการศึกษา 2565

ภาควิชา/ ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/ หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะ ของอาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้น ผู้รับบริการ)
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต นางนุสราน นามเดช เวลาให้บริการ เดือน กรกฎาคม - ตุลาคม 2565 เวลา 08.30-16.30 น.	การพยาบาลผู้ป่วยที่มี ภาวะซึมเศร้าและโรค ซึมเศร้า หน่วยให้บริการ -รพ.สต.หนองยาว -ชุมชนเมือง สระบุรี -ห้องให้คำปรึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนีนี สระบุรี	เพื่อพัฒนาด้านความ เชี่ยวชาญในการคัดกรอง โรคซึมเศร้า การค้นหาเพื่อ การบำบัด สุขภาพจิตศึกษา และจัดบำบัดแบบ ประคับประคองผู้ป่วย ซึมเศร้า และผู้ป่วยอายุน ง่าตัวตาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อคัดกรองและประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้รับบริการในเบื้องต้น 2. เพื่อส่งต่อผู้ที่มีโรคซึมเศร้าเข้ารับการรักษา 3. เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจผู้ป่วยซึมเศร้า ลดภาวะซึมเศร้าของผู้รับบริการ 4. เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายกรณีภาวะซึมเศร้ารุนแรง และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 5. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจโรคซึมเศร้า สามารถดูแลตนเองได้ 6. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และป้องกันการทางจิตกำเริบ 7. เพื่อให้ผู้ป่วยร่วมมือในการรักษาและรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง 	ผู้รับบริการยอมรับ และ เข้าใจโรคซึมเศร้า สามารถ ปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง และลดอาการซึมเศร้า มี ความหวังและกำลังใจในการ ดำเนินชีวิต ปรับเปลี่ยน ความคิดและปลดปล่อยจาก การฆ่าตัวตาย

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

1. ชื่อ นางบุศรา นางเดช ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า
2. หน่วยงานให้บริการ รพ.สต.หนองยาวชุมชนเมืองสระบุรี /ห้องเฝ้าคำปรึกษาวิชาวิทยาลัยพยาบาลฯ
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ กรกฎาคม – ตุลาคม 2565 เวลา 08.30-16.30 น. และ 16.00-18.00 น.
4. ผลการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>นางนุสรา นามเดช ให้บริการการพยาบาล ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า -รพ.สต.หนองยาว ชุมชนเมืองสระบุรีและ ห้องเฝ้าไข้ที่โรงพยาบาล พยาบาลฯ เวลาให้บริการ วันที่ 25, 26, 27, 28 กรกฎาคม 2565 เวลา 08.30-16.30 น. รวม 32 ชั่วโมง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการคัดกรอง และประเมินภาวะซึมเศร้าของใน เบื้องต้น 2. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการส่งต่อเข้า รับการรักษา 3. เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจผู้รับบริการ ซึมเศร้า ลดภาวะซึมเศร้าของ ผู้รับบริการ 4. เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายกรณีภาวะ ซึมเศร้ารุนแรงและเสี่ยงต่อการฆ่าตัว ตาย 5. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจ โรคซึมเศร้า สามารถดูแลตนเองได้ 6. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และป้องกัน อาการทางจิตกำเริบ 7. เพื่อให้ผู้รับบริการร่วมมือในการรักษา และรับปะทานยาอย่างต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 2 Q หาก positive 9Q หากมีความคิดฆ่าตัวตายใช้แบบประเมิน 8Q - ประสานงานกับคลินิกสุขภาพใจ และรพ.สต. หากมีคะแนน 9Q มากกว่า 13 คะแนนหรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงเพื่อส่งต่อรักษา (8Q มากกว่า 17 คะแนน) - ให้สุขภาพจิตศึกษา ความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้า สาเหตุ อาการ การรักษา การรับปรึกษา - ผูกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าออกลึก ๆ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ - แนะนำการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การรับปรึกษา อาหารประเภทผักผลไม้มากกว่าแป้งและน้ำตาล การออกกำลังกาย การ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ - เฝ้าระวังความผิดปกติให้เพียงพอ - ให้คำปรึกษา สนทนาเพื่อการบำบัด ให้ระบายนความรู้ที่จำเป็นปัญหา - ร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของซึมเศร้าหรือสิ่งกระตุ้น - เฝ้าระวังความผิดปกติด้วย โดยสังเกตตนเองและ ร่วมกับญาติในการเฝ้า ระวังการฆ่าตัวตาย - ให้คำแนะนำเกี่ยวกับยาต้านเศร้า ผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้อาเจียน เวียน ศีรษะ ปากคอแห้งและวิธีการแก้ไขอาการที่เกิดขึ้น - สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ปัญหา - ติดตามเยี่ยมบ้าน ประเมินอาการและให้การปรึกษา/ดูแลช่วยเหลืออย่าง ต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - คัดกรองผู้รับบริการ 5 ราย ด้วย แบบประเมิน 2Q positive 1 ราย ประเมินด้วย 9Q ได้คะแนน 10 คะแนน ยังไม่มีความคิดฆ่าตัวตาย - ให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดและการจัดการกับ ความเครียด ติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อ ประเมินอาการและให้การปรึกษา/ ดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยบริการ)</p>
<p>นางนุสรา นามเดช ให้บริการการพยาบาลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า รพ.สต.หนองยาว และห้องให้คำปรึกษาวิทยาลัยพยาบาลฯ เวลาให้บริการ วันที่ 21, 24, 25 สิงหาคม 2565 เวลา 08:30-16:30 น. รวม 24 ชั่วโมง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการคัดกรองและประเมินภาวะซึมเศร้าของในเบื้องต้น 2. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการส่งต่อเข้ารับการรักษา 3. เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจผู้รับบริการ 4. เพื่อป้องกันการทำตัวตายกรณีภาวะซึมเศร้ารุนแรงและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 5. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจโรคซึมเศร้า สามารถดูแลตนเองได้ 6. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และป้องกันอาการทางจิตกำเริบ 7. เพื่อให้ผู้รับบริการร่วมมือในการรักษา และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 2 Q หาก positive 9Q หากมีความคิดฆ่าตัวตายใช้แบบประเมิน 8Q - ประสานงานกับคลินิกสุขภาพใจ และรพ.สต. หากมีคะแนน 9Q มากกว่า 13 คะแนนหรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงเพื่อส่งต่อรักษา (8Q มากกว่า 17 คะแนน) - ให้สุขภาพจิตศึกษา ความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้า - ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าออกลึก ๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ - แนะนำการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้มากกว่าแป้งและน้ำตาล การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ - ให้คำปรึกษา สนทนาเพื่อการบำบัด ให้ระบายนความรู้สึที่เป็นปัญหา - ร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของซึมเศร้าหรือสิ่งกระตุ้น - เฝ้าระวังความคิดฆ่าตัวตาย โดยสังเกตตนเองและ ร่วมกับญาติในการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย - ให้คำแนะนำเกี่ยวกับยาต้านเศร้า ผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้อาเจียน เวียนศีรษะ ปากคอแห้งและวิธีการแก้ไขอาการที่เกิดขึ้น - สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ปัญหา - ติดตามเยี่ยมบ้าน ประเมินอาการและให้การปรึกษา/ดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - คัดกรองผู้รับบริการ 6 ราย ด้วยแบบประเมิน 2Q negative positive 1 ราย ประเมินด้วย 9Q ได้คะแนน 12 คะแนน - ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องความเครียด การผ่อนคลายและโรคซึมเศร้า - แนะนำการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้มากกว่าแป้งและน้ำตาล การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ผู้รับบริการสนใจรับฟังและซักถามติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อ ประเมินอาการและให้การปรึกษา/ดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการแพทย์ที่ชัดเจน)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>นางนุสรา นามเดช ให้บริการการพยาบาล ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า รพ.สต.หนองขาว ชุมชน เมืองสระบุรี และ ห้องให้คำปรึกษาวิทยาลัย พยาบาลฯ เวลาให้บริการ วันที่ 18, 19, 22 กันยายน 2565 เวลา 08.30-16.30 น. รวม 24 ชั่วโมง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการคัดกรอง และประเมินภาวะซึมเศร้าของใน เบื้องต้น 2. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการส่งต่อเข้า รับการรักษา 3. เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจผู้รับบริการ ซึมเศร้า ลดภาวะซึมเศร้าของ ผู้รับบริการ 4. เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายกรณีภาวะ ซึมเศร้ารุนแรงและเสี่ยงต่อการฆ่าตัว ตาย 5. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจ โรคซึมเศร้า สามารถดูแลตนเองได้ 6. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และป้องกัน อาการทางจิตกำเริบ 7. เพื่อให้ผู้รับบริการร่วมมือในการรักษา และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 2 Q หาก positive 9Q หากมีความคิดฆ่าตัวตายใช้แบบประเมิน 8Q - ประสานงานกับคลินิกสุขภาพใจ และรพ.สต.หากมีคะแนน 9Q มากกว่า 13 คะแนนหรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงเพื่อส่งต่อรักษา (8Q มากกว่า 17 คะแนน) - ให้อุณหภูมิจิตศึกษา ความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้า สาเหตุ อากา การรักษา การปรับปรทานยา - ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าออกลึก ๆ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ - แนะนำการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การรับประทาน อาหารประเภทผักผลไม้มากกว่าแป้งและน้ำตาล การออกกำลังกาย การ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ - ให้คำปรึกษา สนทนาเพื่อการบำบัด ให้ระบายนความรู้สึที่เป็นปัญหา - ร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของซึมเศร้าหรือสิ่งกระตุ้น - เฝ้าระวังความคิดฆ่าตัวตาย โดยสังเกตตนเองและ ร่วมกับญาติในการเฝ้า ระวังการฆ่าตัวตาย - ให้คำแนะนำเกี่ยวกับยาต้านเศร้า ผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้อาเจียน เวียน ศีรษะ ปากคอแห้งและวิธีการแก้ไขอาการที่เกิดขึ้น - สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ปัญหา - ติดตามเยี่ยมบ้าน ประเมินอาการและให้การปรึกษา/ดูแลช่วยเหลืออย่าง ต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - คัดกรองผู้รับบริการ 5 ราย - ให้อุณหภูมิจิตศึกษาผู้ป่วยยอมรับ และเข้าใจโรคซึมเศร้า สามารถ ปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและลด อาการซึมเศร้า มีความหวังและ กำลังใจในการดำเนินชีวิต - ปรับเปลี่ยนความคิดและปลดปล่อย จากการฆ่าตัวตาย - คะแนน 9Q 17 คะแนน 8Q มากกว่า 17 คะแนน ให้คำปรึกษา ผู้รับบริการและแนะนำให้พบ จิตแพทย์ 1 ราย

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>นางนุตรา นามเดช ให้บริการการพยาบาล ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า รพ.สต.หนองขาว ชุมชน เมืองสระบุรี และห้องให้ คำปรึกษาวิทยาลัย พยาบาลฯ เวลาให้บริการ วันที่ 2, 12 ตุลาคม 2565 เวลา 08:30-16:30 น. รวม 16 ชั่วโมง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการคัดกรอง และประเมินภาวะซึมเศร้าของใน เบื้องต้น 2. เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการส่งต่อเข้า รับการรักษา 3. เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจผู้รับบริการ ซึมเศร้า ลดภาวะซึมเศร้าของ ผู้รับบริการ 4. เพื่อป้องกันการทำตัวตายการฉีดยา ซึมเศร้ารุนแรงและเสี่ยงต่อการฆ่าตัว ตาย 5. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจ โรคซึมเศร้า สามารถดูแลตนเองได้ 6. เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และป้องกัน อาการทางจิตกำเริบ 7. เพื่อให้ผู้รับบริการร่วมมือในการรักษา และรับทราบยาอย่างต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน 2 Q หาก positive 9Q หากมีความคิดฆ่าตัวตายใช้แบบประเมิน 8Q - ประสานงานกับคลินิกสุขภาพใจ และรพ.สต. หากมีคะแนน 9Q มากกว่า 13 คะแนนหรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงเพื่อส่งต่อรักษา (8Q มากกว่า 17 คะแนน) - ให้อุณหภูมิจิตศึกษา ความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้า สาเหตุ อากา การรักษา การรับประทานยา - ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าออกลึก ๆ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ - แนะนำการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การรับประทาน อาหารประเภทผักผลไม้มากกว่าแป้งและน้ำตาล การออกกำลังกาย การ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ - ให้ความสำคัญเพื่อการบำบัด ให้ระบายนความรู้ถึงที่เป็นปัญหา - ร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของซึมเศร้าหรือสิ่งกระตุ้น - ฝึกระวังความคิดฆ่าตัวตาย โดยสังเกตตนเองและ ร่วมกับญาติในการเฝ้า ระวังการฆ่าตัวตาย - ให้ความสำคัญเกี่ยวกับยาต้านเศร้า ผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียน ศีรษะ ปากคอแห้งและวิธีการแก้ไขอาการที่เกิดขึ้น - สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ปัญหา - ติดตามเยี่ยมบ้าน ประเมินอาการและให้การปรึกษา/ดูแลช่วยเหลืออย่าง ต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - คัดกรองผู้รับบริการ 3 ราย ผลการ คัดกรองไม่พบภาวะซึมเศร้า - ให้อุณหภูมิจิตศึกษาเรื่องความเครียด ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การ หายใจเข้าออกลึก ๆ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ แนะนำการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การ รับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ มากกว่าแป้งและน้ำตาล การออก กำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนให้ เพียงพอ ผู้รับบริการรับฟังดี

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 96 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น
2. นำสถานการณ์จริงที่นำไปใช้ในการพัฒนาการสอนการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โดยสร้างเป็นสถานการณ์จำลองเสมือนจริงในการสอบ OSCE ได้
3. ได้ผลงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักศึกษาพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก นักศึกษามีพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกอาชีพร้อยละ 21.72 และพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกอาชีพมีความสัมพันธ์กับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ซึ่งนำข้อมูลไปใช้ประเมินสาเหตุหนึ่งของภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นเพื่อหาแนวทางการส่งเสริมและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้

ลงชื่อ.....

(นางนุสรรา นามเดช)

อาจารย์ประจำภาควิชา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ผู้ลงนามรับรอง 

(นางดวงดาว อุบลรัมย์)

หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ผู้ลงนามรับรอง 

(นางสาวประกริต รัชชัตร์)

รักษาการแทน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี