

การทำแผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
ปีการศึกษา 2564

ภาคเรียน/ ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/ หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะของอาจารย์)	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้ใช้บริการ)
สาขาวิชาการพยาบาลจิต เวชและสุขภาพจิต นายประภาส ธนะ เวลาให้บริการ เดือน ก.ค. - ธ.ค. 64 และ ม.ค. - มี.ค. 65 เวลา 08.30-16.30 น.	สารเสพติด โรคจิตจากสาร เสพติด/ทักษะการเลิกสารเสพ ติด สุรา ที่อยู่ในรพ.สต.ชุมชน อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี	เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการคัดกรอง โรคและการส่งเสริมป้องกัน ตลอดจนการ พยาบาลผู้ที่มีอาการจิตตกจากการใช้สาร เสพติดและติดสารเสพติด	1. ทักษะการปฏิเสธ วิธีการ ลดเลิกยาเสพติด 2. การป้องกันอาการกลับไป เสพซ้ำในกรณีการช่วยเหลือการ ฟื้นฟูสภาพผู้ติดสารเสพติด	1. จำนวนผู้ป่วยทางจิตเวชที่กิด จากการใช้สารเสพติดลดลง 2. ผู้ป่วยทางจิตเวชที่เกิดจากการ ใช้สารเสพติดสามารถลดหรือเลิก การใช้สารเสพติด และไม่กลับไป ใช้สารเสพติดซ้ำ

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

1. ชื่อ นายประกาศ ธนะ ความเชี่ยวชาญ สารเสพติด โรคจิตจากสารเสพติด
2. หน่วยงานให้บริการ รพ.สต. และชุมชนเมือง จังหวัดสระบุรี เป้าหมาย เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลผู้ติดสารเสพติด บุหรี่ และสุรา
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่,เดือน 22,26 กค. 24,26 สค. 1,5 กย. 26,27. ตค 29,30 พย. 8 ธ.ค. 2564 และวันที่ 12 ม.ค. 27 ก.พ. 9 มี.ค. 2565 เวลา 08:30-16:30 น.

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)	การปฏิบัติกรพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
<p>การดูแลผู้ติดสารเสพติดในชุมชน ที่ยังมีประวัติการกลับไปใช้เสพติดอีกทั้งป่วยเป็นโรคทางจิตเวชแล้ว</p> <p>วันที่ 22,26 กค. 64 24,26 สค. 64 1,5 กย. 64 26,27. ตค 64 29,30 พย. 64 8 ธ.ค. 64 12 ม.ค. 65 27 ก.พ.65 9 มี.ค 65 เวลา 08:30-16:30 น.</p>	<p>1. ผู้ติดสารเสพติดที่ยังมีประวัติการกลับไปใช้เสพติดอีกทั้งที่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวชแล้ว</p>	<p>6 วิธีเลือกเหล่า แบบถาวร</p> <p>6 วิธีเลือกเหล่าถาวร แบบปลอดภัยและไม่ทรนถน ดังนี้</p> <p>1. หาแรงบันดาลใจให้ตนเอง วิธีเลือกเหล่า สิ่งที่เป็นต้องพูดถึง คือแรงบันดาลใจคนนั้นคือแรงจูงใจอย่างเต็มใจที่จะช่วยในคุณสมบัติหรือจำกัดปริมาณเหล้าได้ชัดเจน เชื่อว่าทุกคนต้องมีเป้าหมายในการเลิกเหล้าอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นที่ปรึกษาสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อครอบครัว หรือเพื่อกินเหล้าให้น้อยลงเพื่อจะได้เอาเงินไปเที่ยว-ซื้อในสิ่งที่ชอบ หรือทำเพื่อลูกเพื่อครอบครัว เป็นต้น โดยให้คนนั้นถึงเป้าหมายนี้อยู่เสมอ เมื่อรู้สึกอยากกินเหล้า</p> <p>2. จำกัดปริมาณในการดื่ม คนที่เคยกินเหล้าทุกวัน วันละหลายๆ เป็นประจำบ่อยๆ จะมาเลิกกินเปลี่ยนชด้อๆ นอกเสียว่าอาการลงแดงเหล้ามาเรื่อยๆ ซึ่งทรงมนมาก ๆ ด้วย จึงเป็นเหตุที่ทำให้ใครหลายคนมีอาการเลิกเหล้า หรือเลิกเหล้าไม่สำเร็จ วิธีที่ดีและปลอดภัยต่อร่างกาย คือ การตั้งเป้าในการดื่มให้น้อยลงกว่าเดิม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ค่อยๆ ลดปริมาณลงมา</p>	<p>ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตที่ดื่มสุร่าจำนวน 5 ราย ได้ส่งเสริมและให้คำแนะนำ ให้กำลังใจในการเลิกบุหรี่ ซึ่งเห็นโทษและภัยจากสุร่า ทำให้เกิดความตระหนักรู้และเห็นถึงโทษภัยจากการดื่มสุร่า แต่ยังไม่สามารถเลิกดื่มสุร่าได้ ได้วางแผนในการค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มสุร่าและสูบบุหรี่ลดจำนวนลงต่อวันลง จากวันละ 1 ซอง เหลือ วันละ 10 มวน</p>

<p>การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p> <p>ทีละน้อย ๆ เรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถหยุดดื่มได้ วิธีนี้ถือเป็นวิธี ที่ปลอดภัยแน่นอน</p> <p>3. หลีกเลี่ยง "สถานการณ์เสี่ยง" ที่จะทำให้ดื่มเหล้า สิ่งที่ทำให้ หลายคนเลิกเหล้าไม่ได้ก็คือสถานการณ์หรือบรรยากาศที่มันเชิญ ชวนให้กินและหาคะ เน้นนำไปให้หลีกเลี่ยงการไปเที่ยวสถาน บันเทิง ผับ บาร์ หรืองานปาร์ตี้ต่าง ๆ เพราะถ้าคุณไปในที่เหล่านี้ อาจจะกระตุ้นให้คุณหันมาติดเหล้าอีกครั้งก็ได้ หรือหาก หลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ แนะนำให้ถือคติน้ำผลไม้ น้ำเปล่า หรือ น้ำอัดลมแทนไปเลยคะ ดื่มไปคุยไป สนุกได้เหมือนกัน โดยไม่ต้อง หันกลับไปแตะเหล้า-เบียร์อีกเลย</p> <p>4. รู้จักปฏิเสธให้เป็น อีกวิธีที่เป็นหัวใจสำคัญที่ต้องทำให้ได้ ในการเลิกเหล้าเลยคะ คือวิธีการปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนหรือคนอื่น ชวนนั่นเอง แม้เราจะหลีกเลี่ยงการไปสถานการณ์เสี่ยงแล้ว แต่ถ้า เพื่อนโทรมาชวน หรือต้องเข้าสังคม ต้องกล้าที่จะปฏิเสธคะ ต้อง ลดความเกรงใจของตัวเองให้ได้ ถ้าจำเป็นจริง ๆ อาจจะมึนเมา โกหกเป็นข้ออ้างเข้ามาช่วย เช่น ต้องขับรถกลับบ้านคนเดียว ต้อง เดินทางต่อ หรือไม่สะดวกคะ เป็นต้น</p> <p>5. หากิจกรรมมาทำ ถ้าอยู่เฉย ๆ แล้วฟุ้งซ่าน อดใจคิดถึง เหล้า-เบียร์ไม่ได้ แนะนำให้หากิจกรรมหรืองานอดิเรกมาทำคะ วิธีเลิกเหล้าข้อนี้อาจจะช่วยหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงได้ง่ายอีกด้วย อย่างใครที่ชอบกินเหล้าหลังเลิกงาน ก็เปลี่ยนมาเตะบอลกับทีม</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
--	--	--	---

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)	การปฏิบัติกรพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นผู้รับบริการ)
		<p>หลังเลิกงานแทน นอกจากจะทำให้เลิกมาถึงเหล่า-เบียร์ไปได้แล้ว ยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรงไปด้วย ถือว่าได้สองต่อเลย</p> <p>6. หากที่ปรึกษา เข้าใจว่าหลายคนรู้สึกว่าการเลิกเหล้าเป็นเรื่องยาก รู้สึกท้อ หรือไม่สบายใจ ให้ลองหาที่ปรึกษาสัก คน หรือเป็นคนในครอบครัวเพื่อหากำลังใจ หรือใครรู้สึกว่ามี จริง ๆ แนะนำให้ปรึกษาหน่วยงานที่ช่วยเหลือเรื่องวิถีเลิกเหล้า เฉพาะทาง เช่น กระทรวงสาธารณสุข 1422 เป็นต้น รับรองว่า ได้กำลังใจและใช้ชีวิต ๆ กลับมาแน่นอน</p> <p>สรุป</p> <p>แม้ว่าการเลิกดื่มเหล้าทันทีจะเป็นเรื่องที่ยากสำหรับใคร หลาย ๆ คน แต่เราเชื่อว่าทุกคนสามารถเลิกเหล้าได้อย่างแน่นอน เพียงแค่อาจจะต้องใช้เวลา และควรที่จะมีวิธีการเลิกเหล้าที่ ถูกต้อง พร้อมกับมีกำลังใจจากคนรอบข้างและมีความตั้งใจที่ดี ยิ่งงั้นคุณก็สามารถเลิกดื่มเหล้าได้อย่างแน่นอน ดังนั้นหากคุณ กำลังคิดจะเลิกดื่มเหล้าสามารถนำวิธีต่าง ๆ ที่เราแนะนำข้างต้น ไปปฏิบัติตามได้เลย รับรองเห็นผลชัวร์</p>	

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 112 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา
สรุปสิ่งที่ได้รับการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ

๑. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยติดสารเสพติด
 ๒. ได้เชิญชวนและชักจูงให้ผู้ป่วยที่ติดสารเสพติด
 ๓. ได้ฝึกใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาการติดสารเสพติด
- แนวทางการพัฒนา

ค้นหาวิธีการสร้างแรงจูงใจ และการช่วยให้เลิกติ่มสุรา ได้อย่างเด็ดขาด

อาจารย์.....
(นายประกาศ ธนะ) ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

ผู้ตรวจสอบ
(นางดวงดาว อุบลรัมย์)
หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

ผู้ลงนามรับรอง
(นางสาวประกริต รัชวัตร)
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี