วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

แผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล ปีการศึกษา 2566

สาขาวิชา การพยาบาลมารดาและทารก

สาขาวิชา/ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1. นางพรนิภา วงษ์มาก **เวลาให้บริการ** **วันจันทร์-ศุกร์** **เดือน มีนาคม - พฤษภาคม 67** เวลา 08.30 - 16.30 น.	- การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสระบุรี	- สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น - สตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน	- เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) กลุ่มสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารก

1. **ชื่อ** นางพรนิภา วงษ์มาก **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลสตรีที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์
2. **หน่วยให้บริการ** แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสระบุรี
3. **เป้าหมาย** สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน
4. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน มี.ค.- พ.ค. พ.ศ. 2567 เวลา 08.30 - 16.30 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การพยาบาลสตรีที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ **วันจันทร์-ศุกร์** เวลา 08.30 - 16.30 น. 18-22 มี.ค. 2567	- เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน	1. ซักประวัติข้อมูลทั่วไป 2. ประเมินความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 3. สอนให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ - พยาธิสรีรวิทยาของภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ - การตรวจคัดกรองและวินิจฉัยภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ - ภาวะแทรกซ้อน: ผลต่อมารดา และผลต่อทารกในครรภ์ 3. แนะนำการปฏิบัติตัวที่สำคัญในการควบคุมเบาหวาน เพื่อป้องกันความรุนแรงของโรค ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ดังนี้	-

กิจกรรมหลักในการดำเนินงาน	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลาในการดำเนินงาน	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
- ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนการดำเนินงาน - ประชาสัมพันธ์โครงการให้ผู้ประกอบการทราบ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางต่างๆ - จัดทำเอกสารและสื่อประชาสัมพันธ์ - ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง			

กระบวนการปฏิบัติงาน	ระยะเวลาดำเนินการ	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	วัตถุประสงค์	ที่มาของคู่มือ
ขั้นตอนการปฏิบัติงานการตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ		1. ผู้ประกอบการยื่นคำขอรับการตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ 2. เจ้าหน้าที่ตรวจสอบเอกสารคำขอรับการตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ 3. เจ้าหน้าที่ลงพื้นที่ตรวจสอบสถานที่ผลิตน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ 4. เจ้าหน้าที่เก็บตัวอย่างน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ ปริมาณ 120 มิลลิลิตร/ขวด - ตัวอย่างน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ - ตัวอย่างน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ ปริมาณ 120 มิลลิลิตร/ขวด 5. เจ้าหน้าที่นำตัวอย่างน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการส่งตรวจวิเคราะห์ที่ห้องปฏิบัติการ 6. ประเมินผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำดื่มและน้ำบริโภคในสถานประกอบการ (post-test)		

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ **ชั่วโมง**

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น
2. ได้เห็นสถานการณ์จริงทำให้ทราบปัญหาของสตรีตั้งครรภ์เกี่ยวกับความรู้และการดูแลตนเอง สามารถนำไปพัฒนาการสอนทางการพยาบาลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์และนำมาพัฒนาในการทำโจทย์สถานการณ์ในการสอบ OSCE ได้
3. ได้เค้าโครงการทำวิจัยในการศึกษาปัจจัยในการควบคุมระดับน้ำตาลของสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

.....

(นางพรนิภา วงษ์มาก)

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารก

.....

(นางพรนิภา วงษ์มาก)

ผู้ลงนามรับรอง

รักษาการแทนหัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารก

.....

(ผู้ช่วยศาสตรจารย์พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ)

ผู้ลงนามรับรอง

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

กลุ่มสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารก ปีการศึกษา 2566

1. **ชื่อ** นางพรนิภา วงษ์มาก **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลสตรีที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์
2. **หน่วยให้บริการ** แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสระบุรี
3. **เป้าหมาย** สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน
4. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือน มี.ค.- พ.ค. พ.ศ. 2567 เวลา 08.30 - 16.30 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การพยาบาลสตรีที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ 18-19 มี.ค. 2567 เวลา 08.30 - 16.30 น. (14 ชม.)	- เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน	- ซักประวัติ ประเมินความเสี่ยงของการเป็นเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ - ศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในขณะตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ - จัดทำแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์	- สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามนัด 3 คน ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนการตรวจติดตามระดับน้ำตาลในเลือด ได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ผู้รับบริการมีความเข้าใจเกี่ยวกับผลระดับบน้ำตาล ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ - ผู้รับรับบริการสามารถบอกวิธีการดูแลตนเอง และบอกได้ถึงการเข้าถึงข้อมูล เพื่อเป็นการสืบค้นความรู้เพิ่มเติม

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
			- ผู้รับบริการทั้ง 3 คนไม่เคยออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ จึงได้อธิบายหลักการออกลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งบอกแหล่งข้อมูลเพื่อนำไปศึกษาเพิ่มเติมขณะอยู่ที่บ้าน
การพยาบาลสตรีที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ 20-22 มี.ค. 2567 เวลา 08.30 - 16.30 น. (21 ชม.)	- เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน	1. ซักประวัติข้อมูลทั่วไป 2. ประเมินความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 3. สอนให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ - พยาธิสรีรวิทยาของภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ - การตรวจคัดกรองและวินิจฉัยภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ - ภาวะแทรกซ้อน: ผลต่อมารดา และผลต่อทารกในครรภ์ 3. แนะนำการปฏิบัติตัวที่สำคัญในการควบคุมเบาหวาน เพื่อป้องกันความรุนแรงของโรค ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ดังนี้ - ให้รับประทานอาหารที่มีแคลอรี่ อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และน้ำหนักตัวที่ควร	- มีผู้รับบริการที่เป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามนัดจำนวน 4 ราย ได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ โดยร่วมกันวางแผนการพยาบาล - วางแผนการพยาบาลโดยนำความรู้จากบทความวิชาการเรื่อง การจัดการตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในสตรีที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน มาให้ความรู้กับผู้รับบริการ - ผู้รับบริการได้รับรู้แนวทางการจัดการตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักเป็นการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์

นางพรนิภา วงษ์มาก

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		เพิ่มขึ้นเฉลี่ย/สัปดาห์และน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ตามเกณฑ์ของ IOM,2009 - แนะนำให้งดรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เพื่อจำกัดจำนวนน้ำตาลที่เข้าสู่ร่างกาย ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ได้แก่ น้ำตาล น้ำผึ้ง ขนมหวานต่าง ๆ น้ำหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน องุ่น มะม่วงสุก เป็นต้น 4. แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้หลอดเลือดฝอยของกล้ามเนื้อที่กำลังทำงานถูกเปิด กลูโคสถูกนำ ไปใช้มากขึ้น และอินซูลินดูดซึมได้เร็วขึ้น ต้องระวังภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เมื่อรู้สึกเหนื่อยต้องพักโดยมีหลักการออกกำลังกายโดย - เริ่มออกกำลังกายในระยะเวลาสั้น แต่สม่ำเสมอ แบ่งทำวันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที - ควรทำทุกขั้นตอนของการบริหารจากการออกกำลังกายที่ง่ายไปท่าที่ยาก เพื่อให้ร่างกายมีการเผาผลาญของเซลล์ระดับกล้ามเนื้อ ตามระยะของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	- ผู้รับบริการสามารถบอกอาหารที่ควรรับประทาน และไม่ควรรับประทานได้ถูกต้อง มีการวางแผนการออกกำลังกายโดยจะทำวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน - ผู้รับบริการร่วมกันจัดตารางอาหารที่ควรรับประทานให้แต่ละวันได้ - จากการประเมินความรู้เกี่ยวกับภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์โดยการตอบคำถาม (post-test) ผู้รับบริการสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องร้อยละ 60 ทุกคน

ระยะที่ใช้ในการดำเนินการ	ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับ	ขั้นตอนการดำเนินการ	ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด	กิจกรรมหลักในการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการ
		- ประชุมคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อ ปรึกษาหารือในการจัดทำโครงการ - ประชุมคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อ พิจารณาโครงการ - ประชุมคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อ ประชาสัมพันธ์โครงการ 5. ดำเนินการตามโครงการ 6. ประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ (post-test)		

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผู้เสนอโครงการ