

แบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาพยาบาลอนามัยชุมชน

1. ชื่อนางจิราภรณ์ ชื่นฉ่ำ ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
2. หน่วยงานให้การ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นตาล อำเภอเสนาห์ จังหวัดสระบุรี
เป้าหมาย เพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน ก.ย.66- ก.พ.67 เวลา 08.00-16.30 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ ... เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ)
การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ 25 ก.ย. 66: 08.00-16.30 น.	1.ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้สามารถจัดการตนเองได้ดีขึ้น	1. ค้นหา/เลือก case จากคลินิกโรคเรื้อรัง 2. ศึกษาประวัติการรักษาและเลือกผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ เพื่อนัดหมายติดตามเยี่ยมบ้านศึกษาการจัดการตนเอง 3. ช่วยเตรียมการตรวจเลือดประจำปีในผู้ป่วยโรคเรื้อรังเดือนถัดไป 4. ช่วยจัดยาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	-ให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรค ลดเสี่ยงแก่สมาชิกครอบครัวที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจำนวน 2 ราย -รายที่ 1 ช่วยผู้ป่วยใหญ่ สูบหรี่ และดื่มสุรา แนะนำให้ปรับเปลี่ยนและยกตัวอย่างคนที่ทำสำเร็จ -ติดตามผลการตรวจเลือดประจำปีในผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลสูง HbA1C มากกว่า 8 โดยใช้น้ำตาลสดช.โมเดลเลือกผู้ป่วย 2 ราย นัดหมายการเยี่ยมบ้าน -ช่วยผู้ป่วยใหญ่ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่กินจุบจิบ ยังสูบบุหรี่ และดื่มสุรา แต่ลดปริมาณลง ไม่กินอาหารหลัง 18.00 น. -สามารถลดระดับน้ำตาลลงมาได้ เหลือ 130 mg/dL แนะนำให้ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง -ติดตามเยี่ยมหญิงสูงอายุติดเตียง ADL = 8 ผู้ป่วยไม่มีรายได้ญาติดูแลเอง และไม่มีรายได้เช่นกัน ได้ให้ข้อมูลสถิติการจาก อบต. หาก ADL ต่ำกว่า 11 จะให้แจ้งชื่อเพื่อขอรับแอมเฟตที่ อบต. ทุกเดือน จะช่วยลดค่าใช้จ่าย จึงได้ประสาน รพ.สต. เพื่อดำเนินการประเมินและขึ้นทะเบียนรับสิทธิ และตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเองเรื่อง อาหาร การรับประทานยา การดูแลขาและ
2 ต.ค. 66: 08.00-16.30 น. 3 ต.ค. 66: 08.00-16.30 น.	2.ครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่สามารดูแลผู้ป่วยได้	1. ร่วมให้บริการตรวจรักษาโรคเบื้องต้นที่รพ.สต. 2. นำทฤษฎีการจัดการตนเองมาใช้ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ 3. ให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ตั้งเป้าหมายในการดูแลผู้ป่วยเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลเท้า การจัดการอารมณ์	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ)
4 ต.ค. 66: 08.00-16.30 น. 5 ต.ค. 66: 08.00-16.30 น. 6 ต.ค. 66: 08.00-16.30 น.	1.ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุม ระดับน้ำตาลไม่ได้สามารถ จัดการตนเองได้ดีขึ้น	1. ร่วมให้บริการตรวจรักษาโรคเบื้องต้นที่รพ.สต. 2. นำทฤษฎีการจัดการตนเองมาใช้กับผู้ป่วย โรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ 3. ให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับ น้ำตาลไม่ได้ตั้งเป้าหมายในการดูแลผู้ป่วยเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การ ดูแลเท้า การจัดการอารมณ์ 4. ร่วมให้บริการตรวจรักษาคลินิกโรคเรื้อรังที่รพ.สต. ตรวจเท้า Monofilament	เห็น การออกกำลังกาย โดยมีการจัดการตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการ จัดการตนเองด้านการออกกำลังกายยังไม่เหมาะสม ดังนั้นจึง ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมจัดการตนเองด้านการออกกำลังกาย รวมทั้งการรับประทานอาหาร การดูแลเท้า การจัดการ อารมณ์ และการใช้ยาให้ดียิ่งขึ้น
12 ก.พ. 67: 08.00-16.30 น.		1. ร่วมให้บริการตรวจรักษาโรคเบื้องต้นที่รพ.สต. 2. นำทฤษฎีการจัดการตนเองมาใช้กับผู้ป่วย โรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้	-เยี่ยมบ้านช่วงราชการบ้านญาติเป็นเบาหวานรายใหม่คุมน้ำตาล ไม่ได้ DTX=175-255 mg/dL พฤติกรรมการจัดการตนเองด้าน การดูแลเท้า ด้านการใช้ยา และการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับ ด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับไม่ดี ตั้งเป้าหมายโดยเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องและ ออกกำลังกายโดยการเดินตอนเช้าวันละ 20 นาที DTXลดลง เหลือ122 mg/dL -ตรวจเท้า Monofilament ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 3 ราย ผล ปกติและให้คำแนะนำในการรับประทานยาเบาหวานให้ถูกเวลา และสัมพันธ์กับมื้ออาหาร -วัยผู้ใหญ่ เป็นผู้นำหมู่บ้าน เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เจาะน้ำตาล เมื่อสัปดาห์ผ่านมามีได้ 170 mg/dL แนะนำการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการจัดการตนเองด้านอาหาร และนัดติดตามครั้งต่อไป DTXลดลงเหลือ122 mg/dL

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ)
15 ก.พ. 67: 08.00-16.30 น.	1.ผู้ป่วยเบาหวาน/ครอบครัวที่ ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ สามารถจัดการตนเองได้ดีขึ้น	1. ร่วมให้บริการตรวจรักษาโรคเบื้องต้นที่รพ.สต. 2. นำทฤษฎีการจัดการตนเองมาใช้กับผู้ป่วย โรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ 3. ให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับ น้ำตาลไม่ได้ตั้งเป้าหมายในการดูแลผู้ป่วยเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การ ดูแลเท้า การจัดการอารมณ์	เยี่ยมบ้านผู้ป่วยอายุ 72 ปี เป็นเบาหวานมา 10 ปี มีการจัดการ ตนเองด้านอาหารและการดูแลเท้าไม่ดี เป้าหมายให้ญาติติดการ ซื้อและควบคุมการรับประทานผลไม้รสหวานตามฤดูกาลใน ปริมาณที่เหมาะสม และให้ญาติช่วยตัดเล็บและตรวจแผลที่เท้าให้ทุก สัปดาห์
16 ก.พ. 67: 08.00-16.30 น.			-เยี่ยมบ้านผู้ป่วยชายชรา เพราะคิดว่ายาทำลายไต จึงไม่กินยา หยุดยาเอง ซึ่งการจัดการจัดการตนเองด้านการใช้ยาไม่ดี ได้แนะนำ ผลข้างเคียงจากยาที่ใช้ และวิธีการที่จะลดความเสี่ยงจากการใช้ ยา บริการบ้านนี้ รพ.สต.แนะนำให้มาวันท่อนามยจิตบริการ ตรวจผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และจะปรึกษาแพทย์เพื่อให้การรักษาคือ
17 ก.พ. 67: 08.00-16.30 น.			-หัวหน้าครอบครัว เป็นเบาหวาน แต่ไม่ออกกำลังกายและดื่ม เครื่องดื่มชูกำลังร่วมกับเบียร์ทุกวัน ได้แนะนำให้ผลดีผลเสียของ พฤติกรรมการดื่มกล่าวทักในน้ำตาคลื้น -บุตรสาววัย 15 ปี ประจำเดือนไม่มา 1 เดือน ยุติกังวลเรื่อง ความผิดปกติ ได้แนะนำให้มาปรึกษาพบได้ ในช่วงแรกๆ -หญิงสูงอายุ ขอปรับประทานข้าวขาหมูติดมัน ได้แนะนำให้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับโรค

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ ... เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ชัดเจน)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ)
18 ก.พ. 67: 08.00-16.30 น.	1. ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุม ระดับน้ำตาลไม่ได้สามารถ จัดการตนเองได้ดีขึ้น	1. ร่วมให้บริการตรวจโรคเบาหวานเบื้องต้นที่รพ.สต. 2. นำทฤษฎีการจัดการตนเองมาใช้กับผู้ป่วย โรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ 3. ให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับ น้ำตาลไม่ได้ตั้งเป้าหมายในการดูแลผู้ป่วยเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การ ดูแลเท้า การจัดกิจกรรมอื่น	เด็กอายุ 17 ปี ตรวจพบเบาหวานปีที่แล้ว มีารดและยายเป็น เบาหวาน มีพฤติกรรมการจัดการตนเองด้านการดูแลเท้า ด้าน การใช้ยา ด้านการออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์อยู่ใน ระดับดี ด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับไม่เลว ตั้งเป้าหมาย โดยรับประทานอาหารที่มีผักหรือผลไม้ไม่น้อยกว่า 5 ส่วน ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันหมู ไขมันไก่ กระเพาะ น้ดจะนำตาลลดลงเหลือ 111 mg/dL

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 80 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้เพิ่มขึ้น
2. ได้นำทฤษฎีการจัดการตนเองมาใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
3. ได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ไปสอนนักศึกษาพยาบาล โดยสามารถยกตัวอย่างกรณีศึกษาแต่ละราย เพื่อให้นักศึกษาที่มีความรู้ความเข้าใจ โดยเฉพาะประเด็นการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดโรค ลดเสี่ยง การจัดการตนเองโดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้ป่วยติดเตียง และการให้องค์กรส่วนท้องถิ่นมีส่วนร่วมใน
การแก้ปัญหา เช่น แพมเพิร์ส การเดินทาง สิทธิผู้สูงอายุและผู้พิการ

ผู้ลงนามรับรอง  อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน
(นางจิราภรณ์ ชื่นฉ่ำ)

ผู้ลงนามรับรอง  หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุลิต ก่อเจตย์)

ผู้ลงนามรับรอง  ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ)