วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

ประจำปีการศึกษา 2565

นางอรนุช นุ่นละออง

สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน
แบบเสนอแผนการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์
(Faculty Practice of Individual Development Plan)

ตอนที่ 1 รายละเอียดการขอไปปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์

1. **ชื่อ – สกุล** นางอรนุช นุ่นละออง **ตำแหน่ง** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)
2. **ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงาน (การดูแลผู้ป่วยเฉพาะโรค)**
   ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย และการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน
3. **ความเป็นมาและความสำคัญ**

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่เกณฑ์ปกติของผู้ป่วยเบาหวานนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก โดยเฉพาะในกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ยิ่งต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเกิดขึ้น การควบคุมน้ำตาลในเลือดให้ดี เป็นสิ่งที่จำเป็นในผู้เป็นเบาหวานทุกคน เพราะว่าสามารถลดการเกิดและ/หรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงเล็ก ที่ทำให้เกิดโรคจอตาผิดปกติจากเบาหวาน โรคไตจากเบาหวาน ส่วนภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงใหญ่ พบว่า การควบคุมน้ำตาลในเลือดให้ดีในผู้เป็นเบาหวาน สามารถลดการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และลดการตายจากทุกสาเหตุของผู้เป็นเบาหวานได้ ตัวชี้วัดที่บอกถึงการควบคุมน้ำตาลในเลือด คือ ค่า A1C (เอวันซี) ซึ่งถึงจะบอกการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดย้อนหลังไปเป็นเวลา 2-3 เดือน โดยทั่วไปค่าเอวันซีที่เหมาะสมในผู้เป็นเบาหวานคือ มีค่าน้อยกว่า 7% ค่าเอวันซีอาจจะสูงหรือต่ำกว่านี้ได้ โดยที่แพทย์ผู้รักษาจะปรับให้เหมาะสมกับผู้เป็นเบาหวานแต่ละรายไป การตรวจน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้วเองที่บ้าน (SMBG) ช่วยในการควบคุมโรคเบาหวานได้ ในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมโรคไม่ดี ควรตรวจทุก 2-3 วัน ถ้าควบคุมได้ดีแล้วอาจตรวจทุก 1-2 และเกณฑ์ของค่าน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสม คือ ระดับน้ำตาลในเลือดเวลาเช้าหลังอดอาหารข้ามคืนควรมีค่า 80-130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหารควรมีค่าต่ำกว่า 180 มิลลิกรัม/เดซิลิตร การป้องกันและ/หรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนระยะยาวในผู้เป็นเบาหวานนั้นอาศัยทั้งการควบคุมน้ำตาลในเลือดให้ดีดังนั้น การ ส่งเสริมผู้ป่วยให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง จะสามารถควบคุมโรคไม่ให้เกิดอาการรุนแรงและป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ จากการศึกษาของคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส โดยการจัด กิจกรรมและให้ความรู้เรื่องการควบคุมระดับน้ำตาล บริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การประเมิน ความเครียด พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส สามารถควบคุมระดับน้ำตาล (Fasting Plasma Glucose; FPG) ได้ดีกว่าก่อนใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value ≤ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับมาตรการที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข คือ การลดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มประชากร การดำาเนินงานเชิงรุก สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค โดยการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำาลังกาย อารมณ์) และ 2ส. (เหล้า บุหรี่) ในการลดการเกิดโรคเรื้อรัง ซึ่ง อ.ที่ 1 คือ อาหาร รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ ลดความหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายๆ ครั้ง รับประทานอาหารหลากหลาย อ.ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย การออกกำาลังกายทำให้แข็งแรง อายุยืน โดยออกกำาลังกายครั้งละ 30 นาที และทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน

อ.ที่ 3 คือ อารมณ์เลือกวิธีที่ถนัด สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน ลดความเครียด มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับ พักผ่อน ปลูกต้นไม้ พูดคุยพบปะกับเพื่อนเป็นต้น ส.ที่ 1 คือ ลดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ ทำาให้หัวใจขาดเลือดหลอดเลือดหัวใจตีบ ส.ที่ 2 คือ ลดการดื่มสุรา การดื่มสุราทำให้ความดันโลหิตสูงเกิด โรคหัวใจ (กรมสนับสนุนบริการ สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

4. เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญ ความรู้ ความสามารถในการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี

5. วัตถุประสงค์

เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

6. ระยะเวลา

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 – 16.00 น. ระหว่างเดือนมกราคม ถึง เมษายน พ.ศ. 2566

7. แผนการดำเนินงาน

7.1 พบผู้อำนวยการและพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์

7.2 ศึกษาสถานการณ์ วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้นร่วมค้นหาสาเหตุโดยประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี หมายถึง ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในตอนเช้าสูงกว่า 130 mg/dl หรือมีระดับน้ำตาลสะสมเฉลี่ย 3 เดือน หรือ HbA1C มากกว่า 7 mg%

7.3 นำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (สนทยา สิงห์นิกรของ, 2566) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขในการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ ภายใต้แนวคิด "ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์บูรณาการโรคไม่ติดต่อยุคไทยแลนด์ 4.0" (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2561) มาใช้ในการให้ความรู้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี โดยใช้รูปแบบ Coaching Skill ในการปรับพฤติกรรมบอกลาเบาหวาน ดังนี้

7.3.1 การให้ความรู้เรื่องธงโภชนาการ อาหารลดหวาน มัน เค็ม การอ่านฉลากโภชนาการ การคำนวณพลังงาน

7.3.2 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

7.3.3 ให้ความรู้เรื่องอารมณ์และการจัดการความเครียด ฝึกสมาธิ

7.3.4 ให้ความรู้เรื่องการดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการไม่สูบบุหรี่

7.3.5 ผู้ป่วยปฏิบัติกิจกรรม 3 อ 2 ส อย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา 3 เดือน

7.3.6 การติดตามและการประเมินผลโดยการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านและการ Tele nursing ประเมินความรู้หลังได้เรียนรู้และตรวจทางห้องปฏิบัติการหาระดับน้ำตาลที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำแผน

(นางอรนุช นุ่นละออง)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง

(นางสาวปารวีร์ มั่นฟัก)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

แบบรายงานผลการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ชำนาญการของอาจารย์ ประจำปีการศึกษา 2565

(Faculty Practice of Individual Development Report)

1. ชื่อ - นามสกุล นางอรนุช นุ่นละออง **ตำแหน่ง** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

2. สาขาวิชา การพยาบาลอนามัยชุมชน

3. กลุ่มเป้าหมาย (ผู้ป่วย/ผู้รับบริการ)

ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี หมายถึง ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในตอนเช้าสูงกว่า 130 mg/dl หรือมีระดับน้ำตาลสะสมเฉลี่ย 3 เดือน หรือ HbA1C มากกว่า 7 mg%

4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย และการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน

5. ระยะเวลาปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice)

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 – 16.00 น. ระหว่างเดือนมกราคม ถึง เมษายน พ.ศ. 2566

6. ผลการดำเนินงานปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ประจำปีการศึกษา 2565

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 1 วันที่ 5 ม.ค. 66 8.00-12.00 น.	-	1. ศึกษาสถานการณ์ วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้นร่วมค้นหาสาเหตุโดยประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี หมายถึง ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในตอนเช้าสูงกว่า 130 mg/dl	- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย จำนวน 15 ราย ได้รับการตรวจคัดกรองระดับน้ำตาลในตอนเช้า พบว่ามีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 135 – 224 mg/dl และมีระดับน้ำตาลสะสมเฉลี่ย 3 เดือน หรือ HbA1C มากกว่า 7 mg% - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกรายให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 2 วันที่ 10 ม.ค.66 8.30-12.30 น.	4	หรือมีระดับน้ำตาลสะสมเฉลี่ย 3 เดือน หรือ HbA1C มากกว่า 7 mg% 2. คัดเลือกผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 15 ราย 3. พูดคุยสร้างสัมพันธภาพ อธิบายถึงความสำคัญของการควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และเชิญชวนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่พัฒนาโดย สนทยา สิงห์นิกร คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี 4. ให้การพยาบาลผู้ป่วยรายกรณี โดยเริ่มโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ในผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ดังนี้ 4.1 กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์ปัญหา ข้อมูลเบื้องต้น (ครั้งที่ 1) รู้ไว้ ได้เปรียบร่วมค้นหาสาเหตุ พบแพทย์ ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (FPG) จากการที่ผู้ป่วยมาตรวจตามแพทย์นัด ประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถาม โดยการสัมภาษณ์ พูดคุย ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ผลกระทบจากโรคแทรกซ้อน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 1-3) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส ในกิจกรรมที่ 1 ประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถาม โดยให้ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน ผลกระทบจากโรคแทรกซ้อน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่ 3 วันที่ 12 ม.ค.66 8.30-16.30 น.	4		
ครั้งที่ 4 วันที่ 17 ม.ค.66 13.00-17.00 น.	4		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 4-6) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส ในกิจกรรมที่ 1 ประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถาม โดยให้ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน ผลกระทบจากโรคแทรกซ้อน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่ 5 วันที่ 19 ม.ค.66 12.30-16.30 น.	4		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 7-9) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส ในกิจกรรมที่ 1 ประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถามโดย

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
		4.2 กิจกรรมที่ 2 การให้ความรู้ ในรูปแบบ Coaching Skill - ปรับพฤติกรรม บอกลาเบาหวาน คือ การให้ความรู้เรื่อง 1) อ. อาหาร : ธงโภชนาการ อาหารลดหวาน มัน เค็ม ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ควร เลือกและควรเลี่ยง อาหารพื้นบ้านต้านโรค และกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การอ่านฉลากโภชนาการ การคำนวณพลังงาน - ให้ความรู้เรื่อง 2) อ.ออกกำลังกาย : การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค ใช้เวลา 2 ชั่วโมงในการบรรยายและฝึกปฏิบัติ เนื้อหาประกอบด้วย ชนิดการออกกำาลังกาย ระดับความแรงและการเลือกวิธีออกกำาลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง จากนั้นสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำาลังกายอย่างถูกวิธี ด้วยโยคะเพื่อให้ได้ยืดเหยียดร่างกายโดยทำวันละ 1 ครั้งตอนเช้าหรือเย็น จดบันทึกการระยะเวลาที่ใช้ออกกำาลังกายในแต่ละครั้ง ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที - ให้ความรู้เรื่อง 3) อ. อารมณ์: เนื้อหาประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับอารมณ์กับการเกิดโรคเบาหวาน การจัดการกับอารมณ์ตนเองและฝึกปฏิบัติ การผ่อนคลายอารมณ์ การหัวเราะบำบัดตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตอารมณ์และการจัดการความเครียด ฝึกสมาธิ ใช้เวลา 1 ชั่วโมงในการบรรยายและฝึกปฏิบัติ	ให้ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน ผลกระทบจากโรคแทรกซ้อน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่6 วันที่ 24 ม.ค.66 12.30-16.30 น.	4		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 10-12) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส ในกิจกรรมที่ 1 ประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถาม โดยให้ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน ผลกระทบจากโรคแทรกซ้อน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่ 7 วันที่ 26 ม.ค.66 8.30-16.30 น.	8		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 13-15) ได้รับการจัดการรายกรณีผ่านโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส ในกิจกรรมที่ 1 ประเมินปัญหาร่วมกัน วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ป่วย ทำแบบสอบถาม โดย ให้ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน ผลกระทบจากโรคแทรกซ้อน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
ครั้งที่ 8 วันที่ 31 ม.ค.66 12.30-16.30 น.	4	- ให้ความรู้เรื่อง 4) 2 ส. การดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการไม่สูบบุหรี่ โดยมีการทวนซ้ำและประเมินความรู้กลับ 4.3 กิจกรรมที่ 3 การสนับสนุนข้อมูลข่าวสารโดยการ Tele-nursing ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือ ช่องทางไลน์ (Application line)และแผ่นพับ ดำเนินการในเดือนละ 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1 ของเดือน ตลอดระยะเวลา 3 เดือน โดยมีการส่งข่าวความรู้ให้แก่ผู้ป่วยเบาหวานที่เกี่ยวข้อตามหลัก 3อ. 2ส. 4.4 กิจกรรมที่ 4 เยี่ยมผู้ป่วยต่อเนื่องที่บ้าน เพื่อติดตามการปฏิบัติและลงมือทำอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย รวมทั้งถาม ตอบ ในสิ่งที่สงสัย เป็นกิจกรรมการถาม ตอบประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุภาพและการทวนกลับ 4.5 กิจกรรมที่ 5 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี เพื่อติดตามประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. การให้กำาลังใจกันและกัน สอบถามปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น 4.4 กิจกรรมที่ 6 ถอดบทเรียน ใช้ระยะเวลา 3 ชั่วโมง ดำเนินการในเดือนที่ 3 เพื่อให้เห็นคุณค่าของตนเองว่าสามารถปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และประเมินตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมโดยประเมินความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. การนำผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 1-3) การให้ความรู้ในรูปแบบ Coaching Skill การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่ 9 วันที่ 7 ก.พ. 66 8.30-16.30 น.	4		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 4-6) การให้ความรู้ในรูปแบบ Coaching Skill การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี - ผู้ป่วยรายที่ 5 ไม่สามารถออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกได้ เนื่องจากมีอาการเหนื่อยง่าย แนะนำให้เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
ครั้งที่ 10 วันที่ 9 ก.พ.66 8.30-16.30 น.	8		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 7-9) การให้ความรู้ ในรูปแบบ Coaching Skill การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่ 11 วันที่ 14 ก.พ.66 13.30-17.30 น.	4		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 10-12) การให้ความรู้ ในรูปแบบ Coaching Skill การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
		เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการนำหลัก 3อ.2ส. ไปใช้ในชีวิตประจำวันในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา 4.5 กิจกรรมที่ 7 การติดตามและการประเมินผล ประเมินความรู้หลังได้เรียนรู้โปรแกรม ติดตามผลตรวจทางห้องปฏิบัติการหาระดับน้ำตาล (Fasting Plasma Glucose; FPG) จากการ ที่ผู้ป่วยมาตรวจตามแพทย์นัดที่คลินิกเบาหวาน 4.6 การวิเคราะห์ผล	- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่ 12 วันที่ 16 ก.พ.66 13.30-17.30 น.	4		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 3 ราย (รายที่ 13-15) การให้ความรู้ ในรูปแบบ Coaching Skill การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส - ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีทุกราย รับฟังและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ครั้งที่ 13 วันที่ 21 ก.พ.66 13.30-17.30 น.	4		- ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 15 ราย ได้รับการสนับสนุนข้อมูลข่าวสารโดยการ Tele-nursing ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือช่องทางไลน์ (Application line) และแผ่นพับเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ 2ส ครั้งที่ 1
ครั้งที่ 14 วันที่ 23 ก.พ.66 13.30-17.30 น.	8		- เยี่ยมผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 4 ราย (รายที่ 1-4) ต่อเนื่องที่บ้านเพื่อติดตามการปฏิบัติและลงมือทำอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย รวมทั้งถาม ตอบ ในสิ่งที่สงสัยเป็นกิจกรรมการถาม ตอบประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุภาพ และการทวนกลับ ผู้ป่วยทุกรายสามารถปฏิบัติตัวได้ตามโปรแกรม 3อ 2ส
ครั้งที่ 14 วันที่ 28 ก.พ.66 08.30-16..30 น.	8		- เยี่ยมผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 4 ราย (รายที่ 5-8) ต่อเนื่องที่บ้าน เพื่อติดตามการปฏิบัติและลงมือทำอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย รวมทั้งถาม ตอบ ในสิ่งที่สงสัย เป็นกิจกรรมการถาม ตอบประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุภาพ และการทวนกลับ

ครั้งที่ วัน เดือน ปี (เวลา)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล
			- ผู้ป่วยรายที่ 5 ประเมินความรู้เรื่องเรื่องการปฏิบัติตัวเมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนของโรคโรคเบาหวาน พบว่าได้คะแนนความรู้ระดับดี 7/10 คะแนน แต่พบว่าผู้ป่วยไม่ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำและตามความรู้ที่ผู้ป่วยมี มีความเชื่อว่าถ้ารับประทานอาหารน้อยลง โรคเบาหวานก็จะหายได้ ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้น้อย มื้อละ 2-3 ช้อน ไม่รับประทานอาหารกลางวัน แต่รับประทานยาเบาหวานตามจำนวนที่แพทย์สั่ง
ครั้งที่ 14 วันที่ 7 มี.ค.66 08.30-17.30 น.	8		- เยี่ยมผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 4 ราย (รายที่ 9-12) ต่อเนื่องที่บ้าน เพื่อติดตามการปฏิบัติและลงมือทำอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย รวมทั้งถาม ตอบ ในสิ่งที่สงสัย เป็นกิจกรรมการถาม ตอบประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุภาพ และการทวนกลับ - ผู้ป่วยรายที่ 9 สามารถลดน้ำหวานในช่วงบ่ายได้ 2 สัปดาห์และลดอาหาร/ขนมหวานระหว่างมื้อได้ - ผู้ป่วยรายที่ 10-12 สามารถปฏิบัติตนได้ตามคำแนะนำแต่มีอาการชาเท้า ทั้ง 2 ข้าง
ครั้งที่ 14 วันที่ 9 มี.ค.66 08.30-12..30 น.	8		- เยี่ยมผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 4 ราย (รายที่ 13-15) ต่อเนื่องที่บ้าน เพื่อติดตามการปฏิบัติและลงมือทำอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย รวมทั้งถาม ตอบ ในสิ่งที่สงสัย เป็นกิจกรรมการถาม ตอบประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุภาพ และการทวนกลับ

<table>
<tr><th>ครั้งที่
วัน เดือน ปี
(เวลา)</th><th>จำนวน
ชั่วโมง</th><th>กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล</th><th>ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล</th></tr>
<tr><td>ครั้งที่ 14
วันที่ 14 มี.ค.66
08.30-12..30 น.</td><td>4</td><td></td><td>- ติดตามผลเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 15 ราย ที่คลินิกเบาหวานโรคพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย ผลการตรวจ ดังนี้
<table>
<tr><th>ผู้ป่วย
ลำดับที่</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 1</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 2</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 3</th></tr>
<tr><td>1</td><td>135</td><td>128</td><td>-</td></tr>
<tr><td>2</td><td>140</td><td>135</td><td>-</td></tr>
<tr><td>3</td><td>224</td><td>220</td><td>-</td></tr>
<tr><td>4</td><td>180</td><td>156</td><td>-</td></tr>
<tr><td>5</td><td>175</td><td>176</td><td>-</td></tr>
<tr><td>6</td><td>190</td><td>185</td><td>-</td></tr>
<tr><td>7</td><td>138</td><td>135</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td>145</td><td>128</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>155</td><td>130</td><td>-</td></tr>
<tr><td>10</td><td>198</td><td>188</td><td>-</td></tr>
<tr><td>11</td><td>202</td><td>200</td><td>-</td></tr>
<tr><td>12</td><td>204</td><td>195</td><td>-</td></tr>
<tr><td>13</td><td>145</td><td>140</td><td>-</td></tr>
<tr><td>14</td><td>138</td><td>130</td><td>-</td></tr>
<tr><td>15</td><td>138</td><td>128</td><td>-</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>ครั้งที่
วัน เดือน ปี
(เวลา)</th><th>จำนวน
ชั่วโมง</th><th>กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล</th><th>ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td rowspan="4"></td><td>- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี จำนวน 15 ราย เพื่อติดตามประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. การให้กำลังใจกันและกัน สอบถามปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น</td></tr>
<tr><td>ครั้งที่ 14
วันที่ 16 มี.ค.66
08.30-12..30 น.</td><td>4</td><td>- ให้ข้อมูลข่าวสารโดยการ Tele-nursing ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือ ช่องทางไลน์ (Application line) ครั้งที่ 2 เรื่องการจัดการความเครียด การบริหารลมหายใจ ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 10 ราย (รายที่ 1-10) พร้อมตอบข้อซักถาม</td></tr>
<tr><td>ครั้งที่ 14
วันที่ 21 มี.ค.66
10.30-12..30 น.</td><td>2</td><td>- ให้ข้อมูลข่าวสารโดยการ Tele-nursing ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือช่องทางไลน์ (Application line) ครั้งที่ 2เรื่องการจัดการความเครียด การบริหารลมหายใจ ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 5 ราย (รายที่ 11-15) พร้อมตอบข้อซักถาม</td></tr>
<tr><td>ครั้งที่ 14
วันที่ 30 มี.ค.66
08.30-12..30 น.</td><td>4</td><td>- ติดตามผลเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จำนวน 15 ราย ที่คลินิกเบาหวานโรคพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทย ผลการตรวจ ดังนี้
<table>
<tr><th>ผู้ป่วย
ลำดับที่</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 1</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 2</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 3</th></tr>
<tr><td>1</td><td>135</td><td>128</td><td>122*</td></tr>
<tr><td>2</td><td>140</td><td>135</td><td>130*</td></tr>
<tr><td>3</td><td>224</td><td>220</td><td>195</td></tr>
<tr><td>4</td><td>180</td><td>156</td><td>145</td></tr>
<tr><td>5</td><td>175</td><td>176</td><td>170</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>ครั้งที่
วัน เดือน ปี
(เวลา)</th><th>จำนวน
ชั่วโมง</th><th>กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล</th><th>ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><th>ผู้ป่วย
ลำดับที่</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 1</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 2</th><th>ระดับน้ำตาล
ครั้งที่ 3</th></tr>
<tr><td>6</td><td>190</td><td>185</td><td>178</td></tr>
<tr><td>7</td><td>138</td><td>135</td><td>128*</td></tr>
<tr><td>8</td><td>145</td><td>128</td><td>120*</td></tr>
<tr><td>9</td><td>155</td><td>130</td><td>125*</td></tr>
<tr><td>10</td><td>198</td><td>188</td><td>175</td></tr>
<tr><td>11</td><td>202</td><td>200</td><td>195</td></tr>
<tr><td>12</td><td>204</td><td>195</td><td>185</td></tr>
<tr><td>13</td><td>145</td><td>140</td><td>130*</td></tr>
<tr><td>14</td><td>138</td><td>130</td><td>125*</td></tr>
<tr><td>15</td><td>138</td><td>128</td><td>120*</td></tr>
</table>
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี จำนวน 15 ราย เพื่อติดตามประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. การให้กำลังใจกันและกัน สอบถามปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
</td></tr>
<tr><td>รวมชั่วโมงปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ</td><td>102</td><td></td><td></td></tr>
</table>

7. สรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

1) ตลอดการปฏิบัติงาน Faculty Practice มีผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีที่ได้รับการจัดการรายกรณี จำนวนทั้งสิ้น 15 ราย แบ่งเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีที่มีระดับน้ำตาลในตอนเช้าสูงกว่า 130 mg/dl หรือมีระดับน้ำตาลสะสมเฉลี่ย 3 เดือน หรือ HbA1C มากกว่า 7 mg%

2) มีการทำกิจกรรมตามโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (สนทยา สิงห์นิกรของ, 2566) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขในการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ ภายใต้แนวคิด "ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์บูรณาการโรคไม่ติดต่อยุคไทยแลนด์ 4.0" (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2561) มาใช้ในการให้ความรู้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี โดยใช้รูปแบบ Coaching Skill ในการให้ความรู้และปฏิบัติกิจกรรม 3 อ 2 ส อย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา 3 เดือน รวมทั้งติดตามและการประเมินผลโดยการเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านและการ Tele nursing ประเมินความรู้หลังได้เรียนรู้และตรวจทางห้องปฏิบัติการหาระดับน้ำตาลที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไทยตามระยะเวลาที่กำหนด จำนวนทั้งสิ้น 15 ราย

3) ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี มีระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 8 ราย จาก 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.33 มีความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ 2ส ร้อยละ 100

4) พบผู้ป่วยโรคเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลได้ไม่ได้ มีอาการชาเท้า จำนวน 3 ราย จากผู้ป่วย 15 ราย

8. ปัญหา - อุปสรรค (ถ้ามี)

การ Tele nursing ในผู้ป่วยจำนวน 15 ราย พบว่า ผู้ป่วยบางรายไม่อ่านไลน์ตามเวลาที่นัดหมาย แก้ปัญหาโดยการโทรศัพท์ติดต่อและเลื่อนเวลานัดหมายเป็นเวลาที่ผู้ป่วยสะดวก เช่น นอกเวลาราชการ

9. แนวทางการพัฒนา/ ปรับปรุง

ควรมีการนำโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ 2 ส ไปศึกษาในพื้นที่ชุมชนอื่น หรือในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ

ลงชื่อ .....ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

(นางอรนุช นุ่นละออง)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)

ลงชื่อ .....ผู้ตรวจสอบ

(นางสาวปารวีร์ มั่นฟัก)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง

(นางสาวปริญดา ศรีธราพิพัฒน์)

รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท