



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท  
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)  
ประจำปีการศึกษา 2567

ชื่อ-สกุล นายประกาศิต พูลวงศ์  
สาขาวิชา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท  
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก  
สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
แบบเสนอแผนการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของ  
อาจารย์  
(Faculty Practice of Individual Development Plan)

**ตอนที่ 1 รายละเอียดการขอไปปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์**

1. ชื่อ - สกุล นายประกาศิต พูลวงษ์ ตำแหน่ง อาจารย์

2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงาน

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร

3. ความเป็นมาและความสำคัญ

โรคซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญระดับโลก ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก นอกจากอาการทางอารมณ์ เช่น ความเศร้า หดหู่ หดหวัง ผู้ป่วยมักจะประสบปัญหาในการทำงาน การเรียนและความสัมพันธ์ส่วนตัว รวมถึงการดูแลตนเองซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ การเพิ่มพูนทักษะความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อยกระดับคุณภาพการดูแลผู้ป่วย ส่งเสริมการฟื้นตัว และลดผลกระทบของโรคซึมเศร้าต่อผู้ป่วย ครอบครัว และสังคม ในระยะยาว

4. กลุ่มเป้าหมาย (ผู้ป่วย/ ผู้รับบริการ)

- เพื่อเพิ่มพูนทักษะความเชี่ยวชาญ ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ของผู้ป่วยที่รับบริการ ณ โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร

5. วัตถุประสงค์

- เพื่อเพิ่มพูนทักษะความเชี่ยวชาญ ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

6. ระยะเวลา

- จันทร์-ศุกร์ สัปดาห์แรกของเดือน ระหว่างเดือนกันยายน ถึง เดือนพฤศจิกายน 2567  
เวลา 08.00-17.00น.

7. แผนการดำเนินงาน

- ปฏิบัติการพยาบาล ณ หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทรเพื่อรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชด้านอารมณ์ที่พบบ่อยในพื้นที่จังหวัดชัยนาท
- ประชุมร่วมกับทีมเพื่อร่วมกันวางแผนการปฏิบัติงานในการดูแล ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในพื้นที่จังหวัดชัยนาท
- ออกแบบแนวทางในการดูแล ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ทบทวน วรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในพื้นที่จังหวัดชัยนาท
- วิเคราะห์และประเมินผลประเมินการให้การพยาบาล ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ของผู้ป่วยที่รับบริการ ณ โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร

# 8. แผนระยะเวลาการปฏิบัติงาน

วันที่ ... 2 กันยายน 2567 ..... ถึง .....8 พฤศจิกายน 2567..... (80 ชม.)

สถานที่ในการปฏิบัติการ .....หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชยันตนาธนเรนทร.....

| วัตถุประสงค์<br>ในการปฏิบัติ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ความสอดคล้องกับ<br>รายวิชา/ประเด็น<br>ความเชี่ยวชาญ                                                                             | แผนการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ระยะเวลา<br>การดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | จำนวน<br>ชั่วโมง                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ<br>และสร้างความร่วมมือใน<br>การเข้ารับการบำบัด<br>ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย<br>2. ให้ความรู้เกี่ยวกับความ<br>ซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า<br>รวมถึงขั้นตอนการบำบัด<br>ชี้แจงวัตถุประสงค์และ<br>กระบวนการของการ<br>บำบัดและประโยชน์ของ<br>การเข้าร่วมการบำบัด<br>3. ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถ<br>ประเมินอารมณ์ของตนเอง<br>โดยให้คะแนนความเศร้า<br>ของตนเองต่อสถานการณ์<br>ที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า | 1. สอดคล้องกับ<br>รายวิชาการพยาบาล<br>สุขภาพจิตและจิตเวช<br>2. สอดคล้องกับ<br>รายวิชาปฏิบัติการ<br>พยาบาลสุขภาพจิต<br>และจิตเวช | <p>ภายหลังเข้าชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการปฏิบัติงานและได้รับ<br/>อนุญาตให้ปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่รับบริการ ณ หอผู้ป่วยนอก<br/>โรงพยาบาลชยันตนาธนเรนทร ในทุก ๆ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา 08.00 –<br/>17.00 น. (สัปดาห์แรกของเดือน) โดยใช้แนวคิด การพยาบาลผู้ป่วยที่มี<br/>ภาวะซึมเศร้า โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม<br/>(Cognitive Behavior Therapy: CBT) โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยทักทายแนะนำตนเอง และ<br/>สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป และทำความรู้จักกับผู้ป่วย</li> <li>2. เปิดประเด็นสนทนาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพบกัน ชี้แจงให้<br/>ทราบว่าผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้าที่เป็นระดับที่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้<br/>แต่ถ้าความซึมเศร่ายังคงอยู่เป็นเวลานาน และไม่มีวิธีการแก้ไข จะมี<br/>ผลกระทบต่อผู้ป่วย ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด<br/>ทางความคิดและพฤติกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้าและโรคซึมเศร้ารวมถึงขั้นตอนการบำบัด<br/>ชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการของการบ ำบัดและประโยชน์ของการ<br/>เข้าร่วมการบำบัดและให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งของการบำบัด วัน เวลา<br/>สถานที่ ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง และการมอบหมายการบ้านหลังการ<br/>บำบัด เมื่อจบแล้วสอบถามความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ซักถาม</li> </ol> | <p>ครั้งที่ 1<br/>วันที่ 2 ก.ย. 67<br/>ครั้งที่ 2<br/>วันที่ 3 ก.ย. 67<br/>ครั้งที่ 3<br/>วันที่ 4 ก.ย. 67<br/>ครั้งที่ 4<br/>วันที่ 5 ก.ย. 67<br/>ครั้งที่ 5<br/>วันที่ 6 ก.ย. 67<br/>ครั้งที่ 6<br/>วันที่ 30 ก.ย. 67<br/>ครั้งที่ 7<br/>วันที่ 1 ต.ค. 67<br/>ครั้งที่ 8<br/>วันที่ 2 ต.ค. 67<br/>ครั้งที่ 9<br/>วันที่ 3 ต.ค. 67</p> | <p>จำนวน 15<br/>ครั้ง ๆ ละ<br/>8 ชั่วโมง<br/>รวมทั้งสิ้น<br/>120<br/>ชั่วโมง</p> |

| วัตถุประสงค์<br>ในการปฏิบัติ                                                                                                                                                                                                                                      | ความสอดคล้องกับ<br>รายวิชา/ประเด็น<br>ความเชี่ยวชาญ                                                                    | แผนการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ระยะเวลา<br>การดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                        | จำนวน<br>ชั่วโมง |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>2. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้เข้าใจการเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และ อาการทางกายใน ชีวิตประจำวัน โดยการ สังเกตจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองจากสมุดบันทึกการบำบัด</p> <p>2. เพื่อช่วยให้ผู้บำบัดได้เรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดอัตโนมัติทางลบของผู้ป่วย</p> | <p>1. สอดคล้องกับรายวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช</p> <p>2. สอดคล้องกับรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช</p> | <p>1. พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยทักทายแนะนำตนเอง และสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป และทำความรู้จักกับผู้ป่วย เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก</p> <p>2. แนะนำการทำกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์แล้ว และให้สาธิตย้อนกลับติดตามผลการทำกิจกรรมว่าเป็นอย่างไรบ้าง มีผลต่อผู้ป่วยอย่างไรบ้าง และพูดคุยถึงเรื่องการพิสูจน์และตรวจสอบว่าความคิดของผู้ป่วยเป็นจริงหรือไม่ด้วยข้อมูลสนับสนุนอย่างไร หรือไม่จริงด้วยข้อมูลที่คัดค้านอย่างไร หรือชวนพิจารณาว่าในสถานการณ์หนึ่งสามารถคิดได้หลายอย่าง เช่นถามว่า เคยมีสักครั้งหรือไม่ที่ผู้ป่วยคิดไม่เหมือนผู้อื่น หรือผู้ป่วยเองพบว่าเมื่อคิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาตนเองคิดไม่เหมือนเดิม เพื่อเป็นโอกาสให้เกิดการประเมิน พิสูจน์ความคิดของตนเอง รวมทั้งเป็นโอกาสปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน ไม่เหมาะสม ให้สามารถคิดได้กว้าง และครอบคลุมเป็นความจริงมากขึ้น</p> <p>3. ในกรณีที่ความคิดอัตโนมัติทางลบนั้นเป็นจริง ผู้บำบัดได้ช่วยให้ได้คิดถึง การแก้ปัญหา โดยช่วยให้เปลี่ยนมุมมองปัญหาไปในทางบวก ให้เกิดการพยายามคิดถึงการแก้ปัญหาหลาย ๆ แบบ เพื่อเลือกวิธีการที่มีข้อเสียน้อยที่สุดหรือรับได้มากที่สุด</p> <p>ในกรณีที่ความคิดนั้นไม่เป็นจริง พยาบาลช่วยให้เกิดแรงจูงใจที่จะปรับเปลี่ยนความคิด เช่น การเปรียบเทียบกับผู้อื่น การให้มีโอกาสแลกเปลี่ยน</p> | <p>ครั้งที่ 10<br/>วันที่ 4 ต.ค. 67</p> <p>ครั้งที่ 11<br/>วันที่ 4 พ.ย. 67</p> <p>ครั้งที่ 12<br/>วันที่ 5 พ.ย. 67</p> <p>ครั้งที่ 13<br/>วันที่ 6 พ.ย. 67</p> <p>ครั้งที่ 14<br/>วันที่ 7 พ.ย. 67</p> <p>ครั้งที่ 15<br/>วันที่ 8 พ.ย. 67</p> |                  |

| วัตถุประสงค์<br>ในการปฏิบัติ | ความสอดคล้องกับ<br>รายวิชา/ประเด็น<br>ความเชี่ยวชาญ | แผนการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ระยะเวลา<br>การดำเนินการ | จำนวน<br>ชั่วโมง |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
|                              |                                                     | <p>ความคิดเห็นโดยการพูดคุย เป็นต้น</p> <p>5. พูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้ป่วยเพื่อร่วมกันค้นหาความคิด<br/>อัตโนมัติทางลบต่อเหตุการณ์ที่วิกฤตของตนเอง และผลกระทบต่ออารมณ์<br/>พฤติกรรม และอาการทางกายของผู้ป่วย</p> <p>และเขียนวงจรการเกิดปัญหา (Case formulation) เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจ<br/>การเกิดภาวะซึมเศร้าของตนเองโดยให้ดูตัวอย่าง Case formulation ที่ได้<br/>เตรียมไว้ โดยเริ่มจากอารมณ์ พฤติกรรม และอาการทางกายของผู้ป่วยที่<br/>แสดงถึงภาวะซึมเศร้าและค้นหาว่าเกิดจากความคิดใดของผู้ป่วย</p> <p>6. ช่วยให้เกิดการประเมินและพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติ โดยตรวจสอบ<br/>ความคิดอัตโนมัติทางลบ</p> <p>โดยตรวจสอบความคิดอัตโนมัติทางลบในแบบบันทึกความคิดที่บิดเบือน<br/>เช่น คุณคิดว่าสิ่งที่คุณคิด มีความจริงกี่เปอร์เซ็นต์ (0 - 100) มีหลักฐาน<br/>อะไรที่ทำให้คุณคิดแบบนั้น มีหลักฐานอื่นที่สนับสนุนหรือคัดค้านความคิด<br/>ของคุณบ้าง คิดแบบนี้แล้วส่งผลอย่างไรกับคุณบ้าง ให้ผู้บำบัดได้คิดถึง<br/>ข้อมูลเท่าที่จะคิดได้ในขณะนั้นมาตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติที่<br/>นำไปสู่ความซึมเศร้าตาม ความเป็นจริงว่าความคิดดังกล่าวเป็นจริงหรือไม่</p> <p>7. ให้การบ้านโดยค้นหาความคิดอัตโนมัติอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความ<br/>ซึมเศร้าพิสูจน์และ ปรับเปลี่ยนความคิดดังกล่าว</p> |                          |                  |

| วัตถุประสงค์<br>ในการปฏิบัติ                                                                                                                                                     | ความสอดคล้องกับ<br>รายวิชา/ประเด็น<br>ความเชี่ยวชาญ                                                                    | แผนการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ระยะเวลา<br>การดำเนินการ | จำนวน<br>ชั่วโมง |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
| <p>1. เพื่อให้คำแนะนำเพิ่มเติม กรณีที่การค้นหาพิสูจน์ และปรับเปลี่ยนความคิดยังไม่เหมาะสม</p> <p>2. เพื่อฝึกปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ หรือ ความคิดที่บิดเบือนเพิ่มเติม</p> | <p>1. สอดคล้องกับรายวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช</p> <p>2. สอดคล้องกับรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช</p> | <p>1. ฝึกการค้นหาความคิดอัตโนมัติ การเชื่อมโยงความคิดอัตโนมัติและอารมณ์ การเขียน case formulation การพิสูจน์ และการปรับเปลี่ยนความคิด</p> <p>2. ผู้บำบัดให้คำแนะนำเพิ่มเติม กรณีที่การค้นหาพิสูจน์ และปรับเปลี่ยนความคิดยังไม่เหมาะสม เช่น คำถามที่ว่า คุณอยู่กับความคิดแบบนี้มานานแค่ไหน การคิดแบบนี้มีผลต่อตัวคุณอย่างไร เราสามารถคิดอย่างอื่นได้หรือไม่ มีข้อมูลที่คัดค้านหรือสนับสนุนความคิดอัตโนมัติเพิ่มเติมหรือไม่อย่างไรซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองมากขึ้น</p> <p>3. สนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดฝึกปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ หรือ ความคิดที่บิดเบือนเพิ่มเติม และนำมาพูดคุยทำความเข้าใจ</p> <p>4. กระตุ้นให้ทำกิจกรรมที่ชอบ จนสำเร็จอย่างน้อย 1 กิจกรรม เพื่อจะนำความรู้สึที่เกิดขึ้น มาพูดคุยกัน</p> |                          |                  |

| วัตถุประสงค์<br>ในการปฏิบัติ                                                                               | ความสอดคล้องกับ<br>รายวิชา/ประเด็น<br>ความเชี่ยวชาญ                                                                             | แผนการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ระยะเวลา<br>การดำเนินการ | จำนวน<br>ชั่วโมง |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|
| 1. เพื่อให้ความรู้เรื่องการฝึก ควบคุมลมหายใจเพื่อลดความ ซึมเศร้า<br>สถานการณ์ที่ ทำให้เกิด<br>ความซึมเศร้า | 1. สอดคล้องกับ<br>รายวิชาการพยาบาล<br>สุขภาพจิตและจิตเวช<br>2. สอดคล้องกับ<br>รายวิชาปฏิบัติการ<br>พยาบาลสุขภาพจิต<br>และจิตเวช | 1. พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยทักทายแนะนำตนเอง และ<br>สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป และทำความรู้จักกับผู้ป่วย<br>2. เปิดประเด็นสนทนาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพบกัน ชี้แจงให้<br>ทราบว่าผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้าที่เป็นระดับที่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้<br>แต่ถ้าความซึมเศร่ายังคงอยู่เป็นเวลานาน และไม่มีวิธีการแก้ไข จะมี<br>ผลกระทบต่อผู้ป่วย ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด<br>ทางความคิดและพฤติกรรมในครั้งนี้<br>3. พูดคุยเกี่ยวกับปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบหรือความคิดที่<br>บิดเบือนด้วยการใช้แบบบันทึกความคิดที่บิดเบือน ซึ่งประกอบด้วย<br>สถานการณ์ความคิดอัตโนมัติหรือความคิดที่บิดเบือน ผลของความคิด<br>อัตโนมัติหรือผลของความคิดที่บิดเบือนความเชื่อมโยงของความคิด<br>อัตโนมัติกับอารมณ์การประเมินความคิด การปรับเปลี่ยนความคิดและผล<br>ต่อพฤติกรรม อารมณ์ และอาการทางกายที่เกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยน<br>ความคิด<br>4. แลกเปลี่ยนถึงความยากง่ายของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม<br>และเสนอแนวทางแก้ไข<br>5. ฝึกซ้ำในการค้นหาความคิดอัตโนมัติหรือนำความคิดอัตโนมัติที่ค้นพบ<br>แล้วและยังไม่ได้แก้ มาตั้งจากรายการ เพื่อพิสูจน์และปรับเปลี่ยน รวมทั้ง<br>แก้ปัญหา<br>6. ให้ความรู้เรื่องการฝึกควบคุมลมหายใจเพื่อลดความซึมเศร้า |                          |                  |

# 8. แผนระยะเวลาการปฏิบัติงาน

วันที่ ... 2 กันยายน 2567 ..... ถึง ..... 8 พฤศจิกายน 2567..... (120 ชม.)

สถานที่ในการปฏิบัติการ..... หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร

| วัตถุประสงค์<br>ในการปฏิบัติ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ความสอดคล้องกับ<br>รายวิชา/ประเด็น<br>ความเชี่ยวชาญ                                                                             | แผนการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ระยะเวลา<br>การดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                        | จำนวน<br>ชั่วโมง                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ<br>และสร้างความร่วมมือใน<br>การเข้ารับการบำบัด<br>ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย<br>2. ให้ความรู้เกี่ยวกับความ<br>ซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า<br>รวมถึงขั้นตอนการบำบัด<br>ชี้แจงวัตถุประสงค์และ<br>กระบวนการของการ<br>บำบัดและประโยชน์ของ<br>การเข้าร่วมการบำบัด<br>3. ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถ<br>ประเมินอารมณ์ของตนเอง<br>โดยให้คะแนนความเศร้า<br>ของตนเองต่อสถานการณ์<br>ที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า | 1. สอดคล้องกับ<br>รายวิชาการพยาบาล<br>สุขภาพจิตและจิตเวช<br>2. สอดคล้องกับ<br>รายวิชาปฏิบัติการ<br>พยาบาลสุขภาพจิต<br>และจิตเวช | <p>ภายหลังเข้าชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการปฏิบัติงานและได้รับ<br/>อนุญาตให้ปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่รับบริการ ณ หอผู้ป่วยนอก<br/>โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร ในทุก ๆ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา 08.00 –<br/>17.00 น. (สัปดาห์แรกของเดือน) โดยใช้แนวคิด การพยาบาลผู้ป่วยที่มี<br/>ภาวะซึมเศร้า โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม<br/>(Cognitive Behavior Therapy: CBT) โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยทักทายแนะนำตนเอง และ<br/>สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป และทำความรู้จักกับผู้ป่วย</li> <li>2. เปิดประเด็นสนทนาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพบกัน ชี้แจงให้<br/>ทราบว่าผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้าที่เป็นระดับที่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้<br/>แต่ถ้าความซึมเศร่ายังคงอยู่เป็นเวลานาน และไม่มีวิธีการแก้ไข จะมี<br/>ผลกระทบต่อผู้ป่วย ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด<br/>ทางความคิดและพฤติกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้าและโรคซึมเศรารวมถึงขั้นตอนการบำบัด<br/>ชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการของการบ ำบัดและประโยชน์ของการ<br/>เข้าร่วมการบำบัดและให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งของการบำบัด วัน เวลา<br/>สถานที่ ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง และการมอบหมายการบ้านหลังการ<br/>บำบัด เมื่อจบแล้วสอบถามความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ซักถาม</li> </ol> | ครั้งที่ 1<br>วันที่ 2 ก.ย. 67<br>ครั้งที่ 2<br>วันที่ 3 ก.ย. 67<br>ครั้งที่ 3<br>วันที่ 4 ก.ย. 67<br>ครั้งที่ 4<br>วันที่ 5 ก.ย. 67<br>ครั้งที่ 5<br>วันที่ 6 ก.ย. 67<br>ครั้งที่ 6<br>วันที่ 30 ก.ย. 67<br>ครั้งที่ 7<br>วันที่ 1 ต.ค. 67<br>ครั้งที่ 8<br>วันที่ 2 ต.ค. 67<br>ครั้งที่ 9<br>วันที่ 3 ต.ค. 67 | จำนวน 15<br>ครั้ง ๆ ละ<br>8 ชั่วโมง<br>รวมทั้งสิ้น<br>120<br>ชั่วโมง |

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ผลลัพธ์ระยะสั้น ผู้ป่วยมีคะแนนจากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถามของกรมสุขภาพจิต พบว่าลดลงจากเดิม.....

6.2 ผลลัพธ์ระยะยาว ผู้ป่วยสามารถฝึกปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ โดยการพิสูจน์ความคิดของตนเองได้แล้วปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบให้ตรงตามความเป็นจริง จนส่งผลให้อารมณ์ พฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดจากอารมณ์ซึมเศร้านั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น.....

ลงชื่อ ..........ผู้จัดทำแผน  
(นายประกาศิต พูลวงษ์)  
ตำแหน่ง .....อาจารย์.....

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของหัวหน้าสาขาวิชา

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..........ผู้ตรวจสอบ  
(นางสาวกัทรวดี ศรีนวล)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

แบบรายงานผลการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาล/ การปฏิบัติงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการของอาจารย์ ประจำปีการศึกษา....2567.....

(Faculty Practice of Individual Report)

1. ชื่อ-นามสกุล นายประกาศิต พูลวงศ์.....
2. สาขาวิชา การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.....
3. กลุ่มเป้าหมาย (ผู้ป่วย/ ผู้รับบริการ)  
ผู้รับบริการด้วยอาการด้านอารมณ์ ณ หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร
5. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล  
หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร
6. ระยะเวลาปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice)  
2 กันยายน 2567 – 6 ธันวาคม 2567

ผลการดำเนินงานการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

ประจำปีการศึกษา...2567...

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา)                                                                                    | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ครั้งที่ 1 - 5<br>วันที่ 2 ก.ย. 67<br>วันที่ 3 ก.ย. 67<br>วันที่ 4 ก.ย. 67<br>วันที่ 5 ก.ย. 67<br>วันที่ 6 ก.ย. 67 | 40               | <p><u>กิจกรรม:</u> ปฏิบัติการพยาบาลที่หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชยันนาทเรนทร เพื่อรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชด้านอารมณ์ที่พบป่วยในพื้นที่จังหวัดชยันนาท</p> <p><u>กรณีศึกษา</u><br/>นาย ก. (นามสมมุติ)<br/>Dx. Major Depressive Disorder</p> <p>อาการสำคัญ (CC)<br/>พยายามรับประทานยานอนหลับ 10 เม็ด แต่ยังไม่ได้รับประทาน ญาติไปพบนำส่งโรงพยาบาล</p> <p>ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน (PI)<br/>3 สัปดาห์ก่อนมา ผู้ป่วยแยกตัว รู้สึกล้มเหลวจากการสอบเข้าเรียน<br/>2 วันก่อนมา นอนไม่หลับ บ่นอยากตาย ใช้หัวโขกกำแพงเพื่อให้ตายไป</p> | <p><u>ผลที่ได้:</u> ทราบปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชด้านอารมณ์ที่พบป่วยในพื้นที่จังหวัดชยันนาท โดยให้การพยาบาลผู้ป่วยจำนวน 5 ราย ได้รับการปรับความคิดและพฤติกรรม(Beck, 1979)</p> <p><u>ผลลัพธ์การปฏิบัติการพยาบาล</u><br/>1. ผู้ป่วยยอมรับสัมพันธภาพ ยินดีรับการบำบัด โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม<br/>2. ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ซึมเศร้า รับทราบขั้นตอนการบำบัด กระบวนการ บำบัด และประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัด<br/>3. แนะนำการทำกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์แล้ว และให้สาธิตย้อนกลับติดตามผลการทำกิจกรรมว่าเป็นอย่างไรบ้าง มีผลต่อผู้ป่วยอย่างไรบ้าง และพูดคุยถึงเรื่องการพิสูจน์และตรวจสอบว่าความคิดของผู้ป่วยเป็นจริงหรือไม่ด้วยข้อมูลสนับสนุนอย่างไร หรือไม่เป็นจริงด้วยข้อมูลที่คัดค้านอย่างไร หรือชวนพิจารณาว่าในสถานการณ์หนึ่งสามารถคิดได้หลายอย่าง เช่นถามว่า เคยมีสักครั้งหรือไม่ที่ผู้ป่วยคิดไม่เหมือนผู้อื่น หรือผู้ป่วยเองพบว่าเมื่อคิดถึงเรื่องในอดีตที่</p> |

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา) | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                  | <p>ผู้ป่วยมีคะแนนจากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถามของกรมสุขภาพจิต ในระดับปานกลาง 18 คะแนน และมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ระดับปานกลาง 9 คะแนน</p> <p><b><u>การพยาบาลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างสัมพันธภาพและ สร้างความร่วมมือในการเข้า รับการบำบัดระหว่างพยาบาล กับผู้ป่วย</li> <li>2. ให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า รวมถึงขั้นตอนการบำบัด ชี้แจงวัตถุประสงค์และ กระบวนการของการบำบัด และประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัด</li> <li>3. ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถประเมินอารมณ์ของตนเอง โดยให้คะแนนความซึมเศร้า ของตนเองต่อสถานการณ์ที่ ทำให้เกิดความซึมเศร้า</li> </ol> <p><b><u>กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พยาบาลสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยทักทายแนะนำตนเอง และสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป และทำความรู้จักกับผู้ป่วย</li> <li>2. เปิดประเด็นสนทนาและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพบกัน ชี้แจงให้ทราบว่าผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้าที่เป็นระดับที่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ แต่ถ้าความซึมเศร่ายังคงอยู่เป็นเวลานาน และไม่มีวิธีการแก้ไข จะมีผลกระทบต่อผู้ป่วย</li> </ol> | <p>ผ่านมาตนเองคิดไม่เหมือนเดิม การเกิดอุบัติเหตุคือสิ่งที่ไม่ใครตั้งใจอยากให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นโอกาสให้ เกิดการประเมินพิสูจนความคิดของตนเอง รวมทั้งเป็นโอกาสปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน ไม่เหมาะสม ให้สามารถคิดได้กว้าง และครอบคลุมเป็นความจริงมากขึ้น</p> <p>4.ผู้ป่วยสามารถอธิบายเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติทางลบ อารมณ์ อาการทางกาย และพฤติกรรม จากการ มีความคิดอัตโนมัติทางลบได้</p> <p>5. ผู้ป่วยมีคะแนนจากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถามของกรมสุขภาพจิต พบว่าลดลงจากระดับเดิม ที่คะแนน 7 และเข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่อง</p> <p>6.กระตุ้นให้ผู้ป่วยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการบำบัดไป ใช้ในชีวิตประจำวัน ถามความคิดเห็นของผู้ป่วยถึง ประโยชน์ของการบำบัดที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ ผู้ป่วยสอบถามข้อสงสัย</p> |

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา)                                                                                                                 | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                  | <p>ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมในครั้งนี</p> <p>3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้าและโรคซึมเศร้ารวมถึงขั้นตอนการบำบัด ชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการของการบำบัดและประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัดและให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งของการบำบัด วัน เวลา สถานที่ ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง และการมอบหมายการบ้านหลังการบำบัด เมื่อจบแล้วสอบถามความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ซักถาม</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>ครั้งที่ 6 - 10</p> <p>วันที่ 30 ก.ย. 67</p> <p>วันที่ 1 ต.ค. 67</p> <p>วันที่ 2 ต.ค. 67</p> <p>วันที่ 3 ต.ค. 67</p> <p>วันที่ 4 ต.ค. 67</p> | 40               | <p><u>กิจกรรม:</u> ปฏิบัติการพยาบาลที่หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล ชัยนาทนเรนทร และประชุมร่วมกับเพื่อร่วมกันวางแผนการปฏิบัติงานในการดูแล ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริม</p> <p><u>กรณีศึกษา</u></p> <p>นาย ข. (นามสมมุติ)</p> <p>Dx. Severe Major Depressive Disorder</p> <p>อาการสำคัญ (CC)</p> <p>รับ Refer จากโรงพยาบาลชุมชน ด้วยเรื่อง เครียดนอนไม่หลับ ซึมเศร้า มีความคิดอยากตาย 1 วันก่อนมาโรงพยาบาล</p>  | <p><u>ผลที่ได้:</u> แผนการปฏิบัติงานในการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่รับบริการ ณ หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร โดยให้การพยาบาลผู้ป่วยจำนวน 5 ราย ได้รับการปรับความคิดและพฤติกรรม(Beck ,1979)</p> <p><u>ผลลัพธ์การปฏิบัติการพยาบาล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ป่วยยอมรับสัมพันธภาพ ยินดีรับการบำบัด โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม</li> <li>2. ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ซึมเศร้า รับทราบขั้นตอนการบำบัด กระบวนการ บำบัด และประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัด</li> <li>3. แนะนำการทำกิจกรรมผ่อนคลายด้วยตนเอง (Relaxation Training) โดยให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการ</li> </ol> |

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา) | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                  | <p>ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน (PI)</p> <p>1 เดือนก่อนมา ตื่นน้ำยาล้างห้องน้ำ รักษาที่โรงพยาบาลชุมชน</p> <p>2 สัปดาห์ก่อนมาโรงพยาบาล รับประทานยาจิตเวชเกินขนาด รักษาที่โรงพยาบาลชุมชน</p> <p>ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต (HI)</p> <p>ปฏิเสธ</p> <p><u>การพยาบาลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)</u></p> <p>1. สร้างสัมพันธภาพและ สร้างความร่วมมือในการเข้า รับการบำบัดระหว่างพยาบาล กับผู้ป่วย</p> <p>2. ให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า รวมถึงขั้นตอนการบำบัด ชี้แจงวัตถุประสงค์และ กระบวนการของการบำบัด และประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัด</p> <p>3. ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถประเมินอารมณ์ของตนเอง โดยให้คะแนนความซึมเศร้า ของตนเองต่อสถานการณ์ที่ ทำให้เกิดความซึมเศร้า</p> <p><u>กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล</u></p> <p>1.พยาบาลสร้างสัมพันธภาพเชิงบำบัด เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจและคุ้นเคยโดยการแนะนำชื่อตนเองเรียกชื่อผู้ป่วยให้ถูกต้อง รับฟังผู้ป่วยอย่างตั้งใจเมื่อผู้ป่วยพูด</p> | <p>คลายเครียดด้วยตนเอง ผู้ป่วยสามารถทำได้ดี สาธิตย้อนกลับได้ถูกต้อง</p> <p>4.ผู้ป่วยรับประทานยาได้ตามแผนการรักษาของแพทย์ ไม่มีการแอบ ซ่อน หรือนำไปทิ้ง ไม่เกิดภาวะ EPS หลังจากรับประทานยา</p> <p>5.ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วยอื่นได้ ไม่มีอาการการทำร้ายตนเอง และไม่มีความคิดฆ่าตัวตาย</p> <p>6.ผู้ป่วยวางแผนการดูแลตนเองได้ รู้สึกดีกับตนเอง และสามารถสร้างเป้าหมายในการดำเนินชีวิตหลังจากออกจากโรงพยาบาลได้</p> <p>7.ผู้ป่วยมีความคิดกับตนเองได้ดีขึ้น สามารถอธิบายเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิดอัตโนมัติทางลบ อารมณ์ อาการทางกาย และพฤติกรรม จากการมีความคิดอัตโนมัติทางลบได้ พร้อมถามความคิดเห็นของผู้ป่วยถึงประโยชน์ของการบำบัดที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ ผู้ป่วยสอบถามข้อสงสัย</p> |

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา) | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล |
|---------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                 |                  | <p>2. แสดงความรู้สึกยอมรับผู้ป่วยในฐานะบุคคลหนึ่งด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และให้ความเป็นกันเองเข้าใจ ยอมรับความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วย</p> <p>3. เปิดโอกาสให้ผู้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึก รับฟังปัญหา ตอบสนองความรู้สึก โดยการแสดงออกทางภาษาพูด ภาษาท่าทาง ใช้การพยักหน้า และแสดงความเห็นใจให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย โดยการใช้มือสัมผัสให้กำลังใจผู้ป่วย</p> <p>4. ให้กำลังใจ เสริมแรงโดยการพูดชื่นชม เมื่อผู้ป่วยแสดงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม</p> <p>5. ประเมินโรคซึมเศร้าจากแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (9Q) และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (8Q)</p> <p>6. ให้ผู้ป่วยรับประทานยาตามการรักษาของแพทย์ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lorazepam 0.5 mg ¼ tab oral hs</li> <li>- Fluoxetine 20 mg 2 tab oral hs</li> <li>- Quetiapine 25 mg 1 tab oral pc เข้า และก่อนนอน</li> <li>- Haloperidol 5 mg IM prn for agitation ทุก 4-6 hr</li> <li>- Diazepam 10mg IV prn for severe agitation ทุก 6 hr</li> </ul> <p>7. ประสานในหอผู้ป่วยเกี่ยวกับการป้องกันความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง โดยการจัดสิ่งแวดล้อม สถานที่ให้เหมาะสมปลอดภัยและติดต่อประสานให้ข้อมูลกับญาติในการดูแลต่อเนื่อง</p> |                                                    |

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา)                                                                                                                 | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                  | <p>8. นัดติดตามอาการและประเมินผลการรักษาตามเกณฑ์การเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย</p> <p>9. ให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้าและโรคซึมเศร้ามถึงขั้นตอนการบำบัด ชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการของการบำบัดและประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัดและให้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนครั้งของการบำบัด วัน เวลา สถานที่ ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง และการมอบหมายการบ้านหลังการบำบัด เมื่อจบแล้วสอบถามความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ซักถาม</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>ครั้งที่ 11 - 15</p> <p>วันที่ 4 พ.ย. 67</p> <p>วันที่ 5 พ.ย. 67</p> <p>วันที่ 6 พ.ย. 67</p> <p>วันที่ 7 พ.ย. 67</p> <p>วันที่ 8 พ.ย. 67</p> | 40               | <p><u>กิจกรรม:</u> ปฏิบัติการพยาบาลที่หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชยันนาทนเรนทร ออกแบบแนวทางในการดูแล ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ทบทวน วรรณกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในพื้นที่จังหวัดชยันนาท</p> <p><u>กรณีศึกษาที่ 3</u></p> <p>นาย ค. (นามสมมติ)</p> <p>Dx. Severe Major Depressive Disorder</p> <p>อาการสำคัญ (CC)</p> <p>แยกตัว ไม่นอน พุดน้อย 1 วันก่อนมาโรงพยาบาล</p>                    | <p><u>ผลที่ได้:</u> แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่รับบริการ ณ หอผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชยันนาทนเรนทร โดยให้การพยาบาลผู้ป่วยจำนวน 5 ราย ได้รับการปรับความคิดและพฤติกรรม(Beck ,1979)</p> <p><u>ผลลัพธ์การปฏิบัติการพยาบาล</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ป่วยยอมรับสัมพันธภาพ ยินดีรับการบำบัด โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม</li> <li>2. ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ซึมเศร้า รับทราบขั้นตอนการบำบัด กระบวนการ บำบัด และประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัด</li> <li>3. แนะนำการทำกิจกรรมผ่อนคลายด้วยตนเอง (Relaxation Training) โดยให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการ</li> </ol> |

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา) | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                  | <p>ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน (PI)<br/> 2 สัปดาห์ก่อนมาโรงพยาบาล ผู้ป่วยไม่นอน พุดน้อย ญาติสังเกตอาการไม่ได้รับการรักษาที่ใด<br/> 1 วันก่อนมา ไม่รับประทานอาหาร พุดน้อย บ่นอยากตาย ญาติพามาโรงพยาบาล</p> <p>ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต (HI)<br/> ปฏิเสธ</p> <p><u>การพยาบาลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างสัมพันธภาพและ สร้างความร่วมมือในการเข้า รับการบำบัดระหว่างพยาบาล กับผู้ป่วย</li> <li>2. ให้ความรู้เกี่ยวกับความซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า รวมถึงขั้นตอนการบำบัด ชี้แจงวัตถุประสงค์และ กระบวนการของการบำบัด และประโยชน์ของการเข้าร่วมการบำบัด</li> <li>3. ช่วยให้ผู้ผู้ป่วยสามารถประเมินอารมณ์ของตนเอง โดยให้คะแนนความซึมเศร้า ของตนเองต่อสถานการณ์ที่ ทำให้เกิดความซึมเศร้า</li> </ol> | <p>คลายเครียดด้วยตนเอง ผู้ป่วยสามารถทำได้ดี สาธิตย้อนกลับได้ถูกต้อง</p> <p>4. ผู้ป่วยรับประทานยาได้ตามแผนการรักษาของแพทย์ ไม่มีการแอบ ซ่อน หรือนำไปทิ้ง ไม่เกิดภาวะ EPS หลังจากรับประทานยา</p> <p>5. ผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วยอื่นได้ ไม่มีอาการการทำร้ายตนเอง และไม่มีความคิดฆ่าตัวตาย</p> <p>6. ผู้ป่วยวางแผนการดูแลตนเองได้ รู้สึกดีกับตนเอง และสามารถสร้างเป้าหมายในการดำเนินชีวิตหลังจากออกจากโรงพยาบาลได้</p> <p>7. ผู้ป่วยมีความคิดกับตนเองได้ดีขึ้น สามารถอธิบายเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิดอัตโนมัติทางลบ อารมณ์ อาการทางกาย และพฤติกรรม จากการมีความคิดอัตโนมัติทางลบได้ พร้อมถามความคิดเห็นของผู้ป่วยถึงประโยชน์ของการบำบัดที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ ผู้ป่วยสอบถามข้อสงสัย</p> |

| ครั้งที่<br>วัน เดือน ปี (เวลา) | จำนวน<br>ชั่วโมง | กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยจากการปฏิบัติการพยาบาล |
|---------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                 |                  | <p><b>กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.พยาบาลสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัด เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจและคุ้นเคยโดยการแนะนำชื่อตนเองเรียกชื่อผู้ป่วยให้ถูกต้อง รับฟังผู้ป่วยอย่างตั้งใจเมื่อผู้ป่วยพูด</li> <li>2. แสดงความรู้สึกละมุนรับผู้ป่วยในฐานะบุคคลหนึ่งด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และให้ความเป็นกันเองเข้าใจ ยอมรับความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วย</li> <li>3. เปิดโอกาสให้ผู้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึก รับฟังปัญหา ตอบสนองความรู้สึก โดยการแสดงออกทางภาษาพูด ภาษาท่าทางใช้การพยักหน้า และแสดงความเห็นใจให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย โดยการใช้มือสัมผัสให้กำลังใจผู้ป่วย</li> <li>4. ให้กำลังใจ เสริมแรงโดยการพูดชื่นชม เมื่อผู้ป่วยแสดงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม</li> <li>5. ประเมินโรคซึมเศร้าจากแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (9Q) และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (8Q)</li> </ol> |                                                    |

## 7. สรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

- ตลอดการปฏิบัติงาน Faculty Practice มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้รับการปรับความคิดและพฤติกรรม จำนวนทั้งสิ้น 15 ราย
- ผู้ป่วยได้รับการให้สุขภาพจิตศึกษา (psycho-education)
- ผู้ป่วยได้รับการปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive modification)
- ผู้ป่วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (behavior modification)
- มีการทำงานประสานกันระหว่างโรงพยาบาลชยันตเรนทร
- ได้ฝึกทักษะความเชี่ยวชาญ

## 8. ปัญหา - อุปสรรค

- ผู้ป่วยรายใหม่ จะใช้เวลานานในการสร้างสัมพันธภาพ อาจติดตามเยี่ยมภายหลังเมื่อกลับบ้าน หรือนัดซ้ำ

## 10. แนวทางการพัฒนา/ปรับปรุง

- ปรับกลุ่มผู้ป่วยให้เฉพาะเจาะจง เช่น วัยรุ่น ที่มีภาวะซึมเศร้า หรือความผิดปกติด้านอารมณ์

ลงชื่อ.....ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

(นายประกาศิต พูลวงษ์)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสอบ

(นางสาวภัทรวดี ศรีนวล)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง

(นายวิสุทธิ์ โนจิตต์)

รองผู้อำนวยการด้านวิชาการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท