

แผนพัฒนาความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล ปีการศึกษา 2565

ชื่อ-สกุล สกุล นางสาวรัชนิตา เขียนโพธิ์ ตำแหน่ง อาจารย์

วุฒิการศึกษา

- พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารทางการพยาบาล) มหาวิทยาลัยนเรศวร (2562)
- พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง (2555)
- ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขา การผดุงครรภ์ในภาวะเสี่ยงสูงและภาวะวิกฤติ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น (2563)
- ประกาศนียบัตรหลักสูตรอบรมระยะสั้น สาขาศาสตร์และศิลป์การสอนทางการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ (2559)

สาขา/วิชาที่รับผิดชอบ

1. การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1
2. การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2
3. ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1
4. ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2

กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

รายบุคคล

- ☐ ทารกแรกเกิด ☐ เด็กและวัยรุ่น ☐ ผู้ใหญ่ ☐ ผู้สูงอายุ ☐ ผู้ป่วยจิตเวช ☒ หญิงตั้งครรภ์
☐ อื่น ๆ เช่น

รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- ☐ ครอบครัว ☐ กลุ่ม/ชุมชน ☐ อื่น ๆ เช่น

รูปแบบการทำ Faculty practice ของอาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์

1. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยใน Acute & Critical Care Setting

- (✓) 1. ให้ Direct Care หรือ Consultation
 () 2. พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

2. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยที่คลินิกผู้ป่วยนอก/Ambulatory Care Setting

ระบุสถานที่ คลินิกฝากครรภ์/โรงพยาบาลแพร์

- (✓) 1. อาจารย์พยาบาลขยายบทบาทความเชี่ยวชาญ ปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหสาขาในคลินิกผู้ป่วยนอกโดยมีเป้าหมายเพื่อ
 () การดูแลต่อเนื่องหลังจำหน่ายผู้ป่วยออกจากกรพ. เพื่อการฟื้นฟูสภาพและการดำรงชีวิตปกติให้ได้เร็วที่สุด
 () ควบคุมหรือลดปัญหาการกำเริบของโรคในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง (เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตวายเรื้อรัง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นต้น)

(✓) ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ โดยการให้แนวทางหรือคำปรึกษา เกี่ยวกับการฝึกทักษะในการดำเนินชีวิต เช่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และการชะลอความเสื่อมในผู้สูงอายุ เป็นต้น

() 2. อาจารย์พยาบาลจัดตั้งคลินิกการพยาบาลขึ้นเป็นการเฉพาะ โดยใช้สถานที่และทรัพยากรของโรงพยาบาล

3. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยในระบบบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ

ระบุสถานที่

() 1. ให้การพยาบาลต่อเนื่องจากโรงพยาบาลถึงบ้านเพื่อป้องกันโรคกำเริบ หรือควบคุมให้โรคสงบให้อยู่ที่บ้านได้นานที่สุด

() 2. ให้การดูแลที่ต่อเนื่องเฉพาะโรค ดูแลระยะยาว และดูแลระดับประคับประคองหรือระยะท้ายที่บ้าน

() 3. ให้การดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิง ภาวะสมองเสื่อม ผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคองหรือระยะท้ายของชีวิต

() 4. รักษาโรคเบื้องต้น

() 5. จัดการแก้ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย เช่น

() โรคเรื้อรังทางกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

() โรคเรื้อรังทางจิต ภาวะซึมเศร้า และโรคทางจิตเวช

() การจัดการพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อควบคุมอาการและป้องกันโรคกำเริบ

() 6. จัดตั้งคลินิกการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ในรูปแบบ Private Practice

ระยะเวลา

- คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่ วันที่ 13, 18 ธันวาคม 2565, วันที่ 18, 20, 24, 27 เมษายน 2566 และ วันที่ 1, 4, 8, 11, 15, 18 พฤษภาคม 2566 รวมเป็นจำนวน 88 ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

เป้าหมาย

- เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านการให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

ระยะสั้น

- เพื่อหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง

ระยะยาว

- ไม่พบภาวะแทรกซ้อนต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ที่เกิดจากภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

แผนพัฒนาความเชี่ยวชาญอาจารย์สาขาสูติศาสตร์

ชื่อ สกุล	รูปแบบการ พัฒนาความ เชี่ยวชาญ	ความเชี่ยวชาญเรื่อง (What)	ชื่อหน่วยงาน บริการสุขภาพ (Where)/ พยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน	เป้าหมาย	วัตถุประสงค์	พัฒนาความเชี่ยวชาญโดย (How) / ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลผลิตที่คาดว่าจะได้รับ
นางสาวรัชนิ ดา เขียนโพธิ์	การให้ Direct Care	การ พยาบาล หญิง ตั้งครรภ์ที่มี ภาวะ เบาหวาน ขณะ ตั้งครรภ์	- คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร์ พยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน - พว.ศศิธร อินทุม	เพื่อเพิ่มความ เชี่ยวชาญด้านการให้ การพยาบาลหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานขณะ ตั้งครรภ์	ระยะสั้น - เพื่อหญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์สามารถดูแล ตนเองได้ถูกต้อง ระยะยาว - ไม่พบ ภาวะแทรกซ้อนต่อ หญิงตั้งครรภ์และ ทารกในครรภ์ที่เกิด จากภาวะเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์	1. ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ตามแนวทางเดิม ของคลินิกฝากครรภ์ 2. ขณะดูแลหญิงตั้งครรภ์ในคลินิก มี การทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค ปัจจัย ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ (FBS, 2hrPP) 3. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา อุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแล หญิงตั้งครรภ์ 4. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ แนวปฏิบัติในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (พฤติกรรม การดูแลตนเอง/ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) เพื่อนำมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีม 5. นำแนวทาง/แนวปฏิบัติที่ได้จากการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลอง ใช้	ธ.ค. 65 - พ.ค. 66	หญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะ เบาหวานขณะ ตั้งครรภ์ สามารถ ควบคุมระดับ น้ำตาลใน เลือดให้อยู่ใน เกณฑ์ปกติ ตลอดการ ตั้งครรภ์

ชื่อ สกุล	รูปแบบการ พัฒนาความ เชี่ยวชาญ	ความเชี่ยวชาญเรื่อง (What)	ชื่อหน่วยงาน บริการสุขภาพ (Where)/ พยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน	เป้าหมาย	วัตถุประสงค์	พัฒนาความเชี่ยวชาญโดย (How) / ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลผลิตที่คาดว่าจะได้รับ
						6. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตาม ผลรายบุคคลเกี่ยวกับ 1) ความรู้ในการ ดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ประกอบด้วย การรับประทานอาหาร และเกณฑ์ระดับ น้ำตาลในเลือดที่ต้องควบคุมขณะ ตั้งครรภ์ 2) ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS, 2hrPP)		

**รายงานผลการพัฒนาความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่ ปีการศึกษา 2565**

1. ชื่อ-สกุล นางสาวรัชนิตา เขียนโพธิ์ **ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลสูติศาสตร์**
ชื่อหน่วยงานบริการสุขภาพ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่
2. เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านการให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
ร่วมกับ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลแพร่
3. ระยะเวลา**นำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือนธันวาคม 2565 - พฤษภาคม 2566 จำนวน 88 ชั่วโมง

การให้บริการ ความความ เชี่ยวชาญ/วันที่ เวลา / ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและ เน้นผลลัพธ์ทางการ พยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลการปฏิบัติการพยาบาล
วันที่ 13, 18 ธันวาคม 2565, วันที่ 18, 20, 24, 27 เมษายน 2566 และ วันที่ 1, 4, 8, 11, 15, 18 พฤษภาคม 2566 รวมเป็นจำนวน 88 ชั่วโมง	1. เพื่อส่งเสริมการจัดการ ตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ สามารถดูแลตนเองได้อย่าง ถูกต้อง 3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ สามารถควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดให้อยู่ใน เกณฑ์ปกติตลอดการ ตั้งครรภ์	1. แนะนำตนเอง และสร้าง สัมพันธภาพ 2. ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ เรื่อง การดูแลตนเองของหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์ตามแนวทางเดิมของ คลินิกฝากครรภ์ 2. ชะนะให้การพยาบาลหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์ มีการทบทวน ค้นหา ปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด 3. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อวางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปัญหา อุปสรรค ในแต่ละ ขั้นตอนของการดูแลหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์ 4. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิง ประจักษ์ และแนวทางในการ ดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อ นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับ ทีม	1. นำแนวทางการส่งเสริมการจัดการ ตนเองไปใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ โดยได้รับการ วินิจฉัยว่ามีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ที่อายุครรภ์ตั้งแต่ 24 สัปดาห์ขึ้นไป จำนวน 15 ราย ดังนี้ ดังนี้ 1) G ₁ P ₀ อายุครรภ์ 25 ⁺ 6 สัปดาห์ 2) G ₁ P ₀ อายุครรภ์ 26 ⁺ 5 สัปดาห์ 3) G ₁ P ₀ อายุครรภ์ 27 ⁺ 2 สัปดาห์ 4) G ₁ P ₀ อายุครรภ์ 28 ⁺ 5 สัปดาห์ 5) G ₁ P ₀ อายุครรภ์ 28 ⁺ 6 สัปดาห์ 6) G ₁ P ₀ อายุครรภ์ 30 ⁺ 1 สัปดาห์ 7) G ₂ P ₁₀₀₁ อายุครรภ์ 24 ⁺ 6 สัปดาห์ 8) G ₂ P ₁₀₀₁ อายุครรภ์ 26 ⁺ 2 สัปดาห์ 9) G ₂ P ₁₀₀₁ อายุครรภ์ 26 ⁺ 2 สัปดาห์ 10) G ₂ P ₁₀₀₁ อายุครรภ์ 27 ⁺ 1 สัปดาห์ 11) G ₂ P ₀₀₁₁ อายุครรภ์ 28 ⁺ 2 สัปดาห์ 12) G ₃ P ₁₀₁₁ อายุครรภ์ 28 ⁺ 5 สัปดาห์ 13) G ₃ P ₂₀₀₂ อายุครรภ์ 28 ⁺ 6 สัปดาห์ 14) G ₃ P ₂₀₀₂ อายุครรภ์ 30 ⁺ 2 สัปดาห์ 15) G ₃ P ₁₀₁₁ อายุครรภ์ 32 ⁺ 6 สัปดาห์ 2. หลังจากให้การพยาบาล พบว่า หญิง ตั้งครรภ์ทุกรายมีความรู้เพิ่มขึ้นในการ ดูแลตนเองเพื่อให้สามารถลดระดับ น้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และ

การให้บริการ ความความ เชี่ยวชาญ/วันที่ เวลา / ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและ เน้นผลลัพธ์ทางการ พยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลการปฏิบัติการพยาบาล
		5. นำแนวทางที่ได้จากการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมา ทดลองใช้ 6. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมิน ติดตามผลเกี่ยวกับการควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใน เกณฑ์ปกติ	มีแนวทางในการจัดการตนเองเมื่อ กลับไปอยู่ที่บ้าน 3. จากสถิติปีงบประมาณ 2566 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ร้อยละ 91.74 โดยเพิ่มขึ้นจากปีงบประมาณ 2565 ร้อยละ 5.33 (สถิติผู้รับบริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่, 2566)

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา (ผู้รับบริการ สถานบริการ
สุขภาพ อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล)

1. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีแนวทางในการจัดการตนเองเพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตลอดการตั้งครรภ์
2. สถานบริการมีแนวทางเพิ่มเติมในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ให้สามารถจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตลอดการตั้งครรภ์ ทำให้ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์จากภาวะเบาหวานได้
3. พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ในคลินิกฝากครรภ์

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....

(นางสาวรัชนิดา เขียนโพธิ์)

ตำแหน่ง อาจารย์

คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่

วันที่ 13, 18 ธันวาคม 2565, วันที่ 18, 20, 24, 27 เมษายน 2566 และ วันที่ 1, 4, 8, 11, 15, 18 พฤษภาคม 2566 รวมเป็นจำนวน 88 ชั่วโมง

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
13, 18 ธันวาคม 2565 (08.30-16.30 น.) (16 ชั่วโมง)	1. ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์เรื่อง การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ตามแนวทางเดิมของคลินิกฝากครรภ์ 2. ณะให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีการทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 3. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อวางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาอุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 4. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีม 5. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้	1. เข้าพบหัวหน้าคลินิกฝากครรภ์ เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจในการทำ faculty practice 2. ทบทวนการให้บริการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ในสถานบริการ 3. ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ตามแนวทางเดิมของคลินิกฝากครรภ์ 4. ณะให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีการทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	- จากการให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ พบว่า ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เช่น ทักษะการปฏิบัติ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว อิทธิพลจากสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น ดังนั้น ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรมีการสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์มีการจัดการตนเองที่เหมาะสม รวมทั้งการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและบุคลากรทีมสุขภาพ จะส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
	6. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผลเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ		
	1. ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์เรื่อง การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ตามแนวทางเดิมของคลินิกฝากครรภ์ 2. ขอให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีการทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 3. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อวางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาอุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 4. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีม 5. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้	1. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อวางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาอุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 2. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีม	- จากการศึกษาพบว่า การจัดการตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวานของหญิงตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .535, p < .001$) (สุภานัน ชัยราช และคณะ, 2563) รวมทั้งจากการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของค่าน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ พบว่าการจัดการตนเองมีอิทธิพลโดยตรงทางลบต่อค่าน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมงของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ($\beta = -.50, p < .001$) อธิบายได้ว่า หากหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลให้น้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมงมีค่าลดลง เนื่องจากการจัดการตนเองเป็นการจัดการเกี่ยวกับการรับประทาน อาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย การติดตามและ

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
	6. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผลเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ		การป้องกันภาวะแทรกซ้อน และการใช้ยาตามแผนการรักษา หากหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์รับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ เช่น รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลต่ำในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายไม่ได้รับน้ำตาลในปริมาณที่เกินความต้องการของร่างกาย ส่วนการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายประมาณ 30 นาทีอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นการกระตุ้นให้เซลล์นำน้ำตาลในเลือดไปใช้เป็นพลังงานมากขึ้น เพิ่มความไวในการตอบสนองของอินซูลิน และลดภาวะดื้อต่ออินซูลินลง ทำให้ความต้องการใช้อินซูลินของร่างกายลดลง ส่งผลให้ค่าน้ำตาลในเลือดลดลง นอกจากนี้การติดตามค่าน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองและสังเกตอาการผิดปกติ ทำให้ทราบถึงภาวะสุขภาพและความรุนแรงของโรคที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง หากพบว่าตนเองมีค่าน้ำตาลในเลือดสูงจะพยายามควบคุมการรับประทานอาหารให้เหมาะสมมีการออกกำลังกายและกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นหรือใช้ยาควบคุมค่าน้ำตาลในเลือดอย่างถูกต้องตามแผนการรักษา ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดมีค่าลดลง (ตติรัตน์ เตชะศักดิ์ศรี และคณะ, 2563)

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดการตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ให้สามารถรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สัมพันธภาพ และการสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะสามี มีบทบาทสำคัญที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานสามารถจัดการตนเองได้ด้วยการมีส่วนร่วมติดตามพฤติกรรมสุขภาพในกิจวัตรประจำวัน การได้รับความรู้ การฝึกทักษะ และคำปรึกษาจากบุคลากรสุขภาพ จะทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ทำให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ (ปาริชาติ เทวพิทักษ์, 2562) หากหญิงตั้งครรภ์สามารถจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมในระดับมากจะช่วยให้มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และมีการจัดการตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการจัดการตนเอง เช่น การทำหรือจัดหาอาหาร การออกกำลังกายร่วมกัน และการเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร ส่วนบุคลากรด้านสาธารณสุขเป็นแหล่งสนับสนุนด้านข้อมูลที่ช่วย

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์อย่างถูกต้อง ส่งผลกระทบต่อน้ำตาลในเลือดลดลง โดยการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลโดยตรงทางบวกต่อการจัดการตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ($\beta = .26, p < .001$) และมีอิทธิพลโดยอ้อมทางลบต่อค่าน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง ผ่านการจัดการตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ($\beta = -.25, p < .001$) (ตติรัตน์ เตชะศักดิ์ศรี และคณะ, 2563) - การพยาบาลเพื่อส่งเสริมการจัดการตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การจัดการตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดจากความต้องการการเปลี่ยนแปลงและการตัดสินใจตลอดจนการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์เป็นสำคัญ โดยมีพยาบาลเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนให้มีความรู้เพียงพอ เพื่อสร้างความมั่นใจให้สามารถดูแลและจัดการตนเองได้ เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการเลือกเรียนรู้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่อย่างไร ดังนั้นพยาบาลจึงมีบทบาทสำคัญมากในการส่งเสริมการจัดการตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			เบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีแนวทางดำเนินการดังนี้ (ปาริชาติ เทวพิทักษ์, 2562) 1. การให้ความรู้ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีข้อมูลที่เพียงพอต่อการตัดสินใจเลือกการปฏิบัติที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของตนเอง การให้ความรู้ต้องชักจูง โน้มน้าวให้หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อาจทำเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มเล็กๆ (2-3 คน) ใช้เวลาประมาณ 50-60 นาทีต่อครั้ง ส่วนการนัดครั้งหลังๆ อาจใช้น้อยลง วิธีการใช้วิธีการบรรยาย ยกตัวอย่างประกอบ สาดิต และแจกคู่มือการปฏิบัติตัว การสอนควรเลือกเรื่องที่เป็นปัญหาหรือความคับข้องใจของหญิงตั้งครรภ์ก่อน ดังนั้น ก่อนการสอนควรมีการประเมินความรู้ความเข้าใจและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ ควรเปิดโอกาสให้ซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือให้คำปรึกษารายบุคคลเพิ่มเติม ซึ่งการให้ความรู้ที่จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์สามารถจัดการตนเองได้ประกอบด้วย 1) ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ การรักษา การติดตามอาการและอาการแสดง การปฏิบัติตน และผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			2) การควบคุมอาหาร การให้ความรู้ต้องครอบคลุมถึงเรื่องชนิดและปริมาณของอาหารที่ควรรับประทาน ตัวอย่างอาหาร การอ่านฉลาก และอาหารแลกเปลี่ยน และสอนวิธีการจดบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน เพื่อนำกลับไปทำต่อที่บ้าน 3) การออกกำลังกาย เนื้อหาประกอบด้วย การเลือกชนิดของการออกกำลังกาย ความถี่ การสังเกตความผิดปกติขณะออกกำลังกาย การจับชีพจร โดยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลือกและกำหนดเป้าหมายของตนเอง 4) การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้วด้วยตนเอง เนื้อหาประกอบด้วย การล้างมือ การใช้อุปกรณ์ เวลาที่ต้องเจาะเลือด การบันทึกผล และการแปลผล 5) การสังเกตภาวะแทรกซ้อน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ และวิธีการแก้ไขอาการดังกล่าว 2. การฝึกทักษะการจัดการตนเอง มีวิธีการดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมายในการลดระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			2) การติดตามตนเอง โดยฝึกให้หญิงตั้งครรภ์ รู้จักสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของตนเอง 3) การประเมินตนเอง เป็นการนำข้อมูลที่บันทึกได้มาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ 4) การเสริมแรงตนเอง เมื่อปฏิบัติจนบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดแรงจูงใจทำให้การปฏิบัติพฤติกรรมนั้นยังคงอยู่และต่อเนื่อง 3. การฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ขณะอยู่ที่บ้าน หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องมีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง การฝึกทักษะนี้ทำโดยการให้หญิงตั้งครรภ์ลองระบุปัญหาของตนเอง ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและหาแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ พยาบาลและหญิงตั้งครรภ์ร่วมกันวิเคราะห์ทางเลือก วางแผนการปฏิบัติ และการประเมินผล เมื่อนำไปปฏิบัติที่บ้านจนสามารถบรรลุเป้าหมายก็จะเกิดความมั่นใจ 4. การสร้างแรงจูงใจให้หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง พยาบาลต้องมีสัมพันธภาพที่ดีกับหญิงตั้งครรภ์ ให้ความสนใจ ใส่ใจรับฟังและทำความเข้าใจ ส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ตระหนักถึงพฤติกรรมที่จะไปถึงเป้าหมายและสนับสนุนการรับรู้ความสามารถของตนเอง พยาบาลควร

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			ชมเซย์ถ้าหญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติได้ และพูดให้นักถึงสุขภาพทารกในครรภ์ 5. ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแล โดยให้สมาชิกในครอบครัวเข้ารับฟังการให้ความรู้ ให้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการอภิปรายปัญหา 6. การติดตามอย่างต่อเนื่องทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ การติดตามจะช่วยกระตุ้นเตือน ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ทำให้มีความต่อเนื่องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 8. การประเมินผล ประเมินได้จากการที่หญิงตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
วันที่ 18, 20 เมษายน 2566 (08.30-12.30 น.) วันที่ 24, 27 เมษายน 2566 และ วันที่ 1, 4, 8, 11, 15, 18 พฤษภาคม 2566 (08.30-16.30 น.) (72 ชั่วโมง)	1. ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์เรื่อง การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ตามแนวทางเดิมของคลินิกฝากครรภ์ 2. ขณะให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีการทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 3. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อวางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา	1. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้ 2. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผลเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	- นำแนวทางการส่งเสริมการจัดการตนเองไปใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โดยได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ตั้งแต่ 24 สัปดาห์ขึ้นไป จำนวน 15 ราย ดังนี้ ดังนี้ 1. G₁P₀ อายุครรภ์ 25⁺⁶ สัปดาห์ 2. G₁P₀ อายุครรภ์ 26⁺⁵ สัปดาห์ 3. G₁P₀ อายุครรภ์ 27⁺² สัปดาห์ 4. G₁P₀ อายุครรภ์ 28⁺⁵ สัปดาห์ 5. G₁P₀ อายุครรภ์ 28⁺⁶ สัปดาห์ 6. G₁P₀ อายุครรภ์ 30⁺¹ สัปดาห์

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
	อุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 4. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีม 5. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้ 6. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผลเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ		7. G₂P₁₀₀₁ อายุครรภ์ 24⁺⁶ สัปดาห์ 8. G₂P₁₀₀₁ อายุครรภ์ 26⁺² สัปดาห์ 9. G₂P₁₀₀₁ อายุครรภ์ 26⁺² สัปดาห์ 10. G₂P₁₀₀₁ อายุครรภ์ 27⁺¹ สัปดาห์ 11. G₂P₀₀₁₁ อายุครรภ์ 28⁺² สัปดาห์ 12. G₃P₁₀₁₁ อายุครรภ์ 28⁺⁵ สัปดาห์ 13. G₃P₂₀₀₂ อายุครรภ์ 28⁺⁶ สัปดาห์ 14. G₃P₂₀₀₂ อายุครรภ์ 30⁺² สัปดาห์ 15. G₃P₁₀₁₁ อายุครรภ์ 32⁺⁶ สัปดาห์ - หลังจากให้การพยาบาล พบว่า หญิงตั้งครรภ์ทุกรายมีความรู้เพิ่มขึ้นในการดูแลตนเองเพื่อให้สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีแนวทางในการจัดการตนเองเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน - จากสถิติปีงบประมาณ 2566 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ร้อยละ 91.74 โดยเพิ่มขึ้นจากปีงบประมาณ 2565 ร้อยละ 5.33 (สถิติผู้รับบริการแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่, 2566)

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....

(นางสาวรัชนิตา เขียนโพธิ์)

ตำแหน่ง อาจารย์