



## แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

### รายบุคคล

### วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไผ่ ตำแหน่ง อาจารย์

ภาควิชา การพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์

#### 1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช                         |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต                      | <input type="checkbox"/> การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน       |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง           | <input type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค           |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย            | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ |
| <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์                    |   |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....                               |   |

#### 2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

##### 2.1 รายบุคคล

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด      | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น           |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่          | <input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ               |
| <input type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช    | <input checked="" type="checkbox"/> สตรีตั้งครรภ์ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น..... |   |

##### 2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> ครอบครัว          |
| <input type="checkbox"/> กลุ่ม/ชุมชน.....  |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น ..... |

#### 3 สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

##### 3.1 โรงพยาบาลระบุ .....โรงพยาบาลอุตรดิตถ์.....

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> หอผู้ป่วย ระบุ .....   |
| <input checked="" type="checkbox"/> คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ .....แผนกฝากครรภ์..... |

##### 3.2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ ..... |
| <input type="checkbox"/> โรงเรียน .....  |
| <input type="checkbox"/> Home Health Care /Hospice Care.....                         |

- ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย .....
- ศูนย์ผู้สูงอายุ .....
- อื่น ๆ (ระบุ) .....

4. บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- Direct care
- Consultation
- พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล
- อื่น ๆ ระบุ ...ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ โดยการคัดกรองให้แนวทางหรือคำปรึกษา.....

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice การนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน

คำจำกัดความ

**ภาวะอ้วนในสตรีตั้งครรภ์** หมายถึง สตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (pre-pregnancy BMI) มากกว่าเกณฑ์ปกติ โดยดัชนีมวลกายคำนวณจากน้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์เป็นกิโลกรัม (กก.) หารด้วยส่วนสูงเป็นตารางเมตร (ตร.ม.) โดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 2000) ได้ให้ความหมายของภาวะอ้วนว่า หมายถึง ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย  $\geq 30.0$  กก./ตร.ม. และแบ่งภาวะอ้วนเป็น 3 ระดับ ดังนี้ อ้วนระดับ 1 (30.0-34.99 กก./ตร.ม.) อ้วนระดับ 2 (35.0-39.99 กก./ตร.ม.) และอ้วนระดับ 3 ( $\geq 40.0$  กก./ตร.ม.) และได้กำหนดเกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนสำหรับประชากรชาวเอเชียว่าหมายถึงผู้ที่มีดัชนีมวลกาย  $\geq 25.0$  กก./ตร.ม. และแบ่งภาวะอ้วนเป็น 2 ระดับ ดังนี้ อ้วนระดับ 1 (25.0-29.99 กก./ตร.ม.) และอ้วนระดับ 2 ( $\geq 30.0$  กก./ตร.ม.)

**การนอนไม่หลับ** หมายถึง การรับรู้ของสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนต่อปัญหาการนอนไม่หลับของตนเองในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ประกอบด้วย การนอนหลับยากเมื่อเริ่มต้นเข้านอน การตื่นนอนกลางดึกแล้วหลับต่อยาก การตื่นนอนเร็วกว่าปกติ และผลของการนอนไม่หลับต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเกิดขึ้นอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ตามเกณฑ์ ICD-10 ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1992)

**กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน** สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

**ระยะเวลา** มิถุนายน 2567 – พฤษภาคม 2568 จำนวน 84 ชั่วโมง

**เป้าหมาย/ผลลัพธ์**

**ระยะสั้น**

1. กลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองและประเมินเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
2. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการนอนไม่หลับ
3. กลุ่มเป้าหมายได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับ

ระยะยาว

1. กลุ่มเป้าหมายไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับทั้งในระยะตั้งครรรภ์ คลอดและหลังคลอด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 10 มิถุนายน 2567 (4 ชม.)	<p><b>1. ศึกษาสถานการณ์ของสตรีตั้งครรรภ์ที่มีภาวะอ้วนที่มาฝากครรภ์ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์</b></p> <p>1) พบหัวหน้าพยาบาลและพยาบาลวิชาชีพ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์เพื่อประสานงาน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน และประชุมวางแผนการทำงานร่วมกัน</p> <p>2) ศึกษาข้อมูลสถิติสตรีตั้งครรรภ์ที่มีภาวะอ้วนของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p> <p>3) ศึกษาแนวทางการคัดกรอง ประเมินและดูแลสตรีตั้งครรรภ์ที่มีภาวะอ้วนในด้านการนอนหลับของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p>	<p>- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p>	<p>- รายงานสรุปข้อมูลสถิติสตรีตั้งครรรภ์ที่มีภาวะอ้วน แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p> <p>- แผนการคัดกรอง ประเมินและดูแลสตรีตั้งครรรภ์ที่มีภาวะอ้วนในด้านการนอนหลับ</p>
ครั้งที่ 2-3 1 กรกฎาคม- 16 สิงหาคม 2567 (2 ครั้ง ๆ ละ 4 ชม. รวม 8 ชม.)	<p><b>2. ขึ้นเตรียมการคัดกรอง ประเมินและดูแลสตรีตั้งครรรภ์ที่มีภาวะอ้วนในด้านการนอนหลับ</b></p> <p>2.1 จัดทำคู่มือเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรรภ์จากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ทันสมัย และนำเชื่อถือ</p> <p>2.2 จัดทำแบบบันทึกข้อมูลและแบบประเมินต่างๆ ได้แก่</p> <p>1) แบบบันทึกข้อมูลโดยบุคลากร</p> <p>2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล</p> <p>3) แบบสอบถามภาวะนอนไม่หลับ</p> <p>4) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนไม่หลับ</p> <p>2.3 ประสานหัวหน้าพยาบาลและพยาบาลแผนกฝากครรภ์ร่วมพิจารณาคู่มือเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรรภ์</p>	<p>- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p> <p>- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์</p>	<p>- คู่มือความรู้เกี่ยวกับการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรรภ์ที่มีภาวะอ้วน</p> <p>- แบบบันทึกข้อมูล</p> <p>- แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล</p> <p>- แบบสอบถามภาวะนอนไม่หลับ</p> <p>- แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการนอนไม่หลับ</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์จากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ทันสมัยและน่าเชื่อถือ 2.4 ปรับปรุงคู่มือตามข้อเสนอแนะ		
ครั้งที่ 4 21 สิงหาคม 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 1</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - ชักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - ให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนทำแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามภาวะนอนไม่หลับ	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการตรวจร่างกายและการตรวจครรภ์ - ผลการคัดกรองและประเมินภาวะนอนไม่หลับ
ครั้งที่ 5 30 สิงหาคม 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 2</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน เช่น ความวิตกกังวลขณะตั้งครรภ์ ความเชื่อและทัศนคติที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการนอนหลับ พฤติกรรมการนอนหลับที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนให้การพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการตรวจร่างกายและการตรวจครรภ์ - ผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อภาวะนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน
ครั้งที่ 6 6 กันยายน 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 3</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - ประเมินความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการตรวจร่างกายและการตรวจครรภ์ - รายงานผลการประเมินความรู้

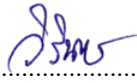
วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 7 13 กันยายน 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 4</u> - ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของ ภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และ ภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรี ตั้งครรภ์จากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ทันสมัย และนำเชื่อถือ - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- รายงานผลการประเมิน พฤติกรรมการเรียนรู้
ครั้งที่ 8 7 ตุลาคม 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 5</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ซักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - วางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอน หลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน โดยใช้การ สนับสนุนทางสังคม ตามแนวคิดของ House (1981) มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ (emotional support) 2) ด้านข้อมูล (information support) 3) ด้านทรัพยากร (instrument support) 4) ด้านการประเมินค่า (appraisal support)	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการ ตรวจร่างกายและการ ตรวจครรภ์ - แผนการพยาบาลเพื่อ ส่งเสริมการนอนไม่หลับที่ สอดคล้องกับปัญหาของ สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน
ครั้งที่ 9 18 ตุลาคม 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 6</u> - ให้การพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับใน สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน โดยใช้การ สนับสนุนทางสังคม ตามแนวคิดของ House (1981) มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ (emotional support) 2) ด้านข้อมูล (information support) 3) ด้านทรัพยากร (instrument support) 4) ด้านการประเมินค่า (appraisal support)	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- รายงานผลการพยาบาล เพื่อส่งเสริมการนอนหลับ ในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะ อ้วน


วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 10 25 พฤศจิกายน 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 7</u> - ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา ร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนและปรับ แผนการให้การดูแล	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- บันทึกการประเมินผล การพยาบาล - รายงานการปรับ แผนการดูแลสตรีตั้งครรภ์ ที่มีภาวะอ้วน
ครั้งที่ 11 9 ธันวาคม 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 8</u> - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรี ตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - สรุปผลการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - ประเมินความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของ ภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และ ภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรี ตั้งครรภ์	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- บันทึกการประเมินผล การพยาบาล - บันทึกสรุปผลการดูแล สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - รายงานผลการประเมิน ความรู้หลังการเรียนรู้
ครั้งที่ 12 16 ธันวาคม 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 1</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสตรี ตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - ชักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - ให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนทำ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและ แบบสอบถามภาวะนอนไม่หลับ	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการ ตรวจร่างกายและการ ตรวจครรภ์ - ผลการคัดกรองและ ประเมินภาวะนอนไม่หลับ
ครั้งที่ 13 23 ธันวาคม 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 2</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อ ภาวะนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะ อ้วน เช่น ความวิตกกังวลขณะตั้งครรภ์ ความเชื่อและทัศนคติที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ การนอนหลับ พฤติกรรมการนอนหลับที่ไม่ เหมาะสม เป็นต้น - วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนให้การ พยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการ ตรวจร่างกายและการ ตรวจครรภ์ - ผลการประเมินปัจจัยที่มี ผลต่อภาวะนอนไม่หลับใน สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<b>ครั้งที่ 14</b> 2 มกราคม 2568 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 3</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - ประเมินความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการตรวจร่างกายและการตรวจครรภ์ - รายงานผลการประเมินความรู้
<b>ครั้งที่ 15</b> 9 มกราคม 2568 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 4</u> - ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์จากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ทันสมัย และนำเชื่อถือ - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- รายงานผลการประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้
<b>ครั้งที่ 16</b> 15 มกราคม 2568 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 5</u> - สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติ ตรวจร่างกายและตรวจครรภ์ - วางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน โดยให้การสนับสนุนทางสังคม ตามแนวคิดของ House (1981) มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ (emotional support) 2) ด้านข้อมูล (information support) 3) ด้านทรัพยากร (instrument support) 4) ด้านการประเมินค่า (appraisal support)	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการตรวจร่างกายและการตรวจครรภ์ - แผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนไม่หลับที่สอดคล้องกับปัญหาของสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 17 22 มกราคม 2568 (4 ชม.)	พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 6 - ให้การพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน โดยใช้การสนับสนุนทางสังคม ตามแนวคิดของ House (1981) มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ (emotional support) 2) ด้านข้อมูล (information support) 3) ด้านทรัพยากร (instrument support) 4) ด้านการประเมินค่า (appraisal support)	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- รายงานผลการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน
ครั้งที่ 18 4 มีนาคม 2568 2568 (4 ชม.)	พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 7 - ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนและปรับแผนการให้การดูแล	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- บันทึกการประเมินผลการพยาบาล - รายงานการปรับแผนการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน
ครั้งที่ 19 1 เมษายน 2568 (4 ชม.)	พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 8 - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - สรุปผลการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - ประเมินความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- บันทึกการประเมินผลการพยาบาล - บันทึกสรุปผลการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน - รายงานผลการประเมินความรู้หลังการเรียนรู้
ครั้งที่ 20 8 เมษายน 2568 (4 ชม.)	- ส่งต่อข้อมูลของกรณีศึกษาและแผนการพยาบาลให้แผนกฝากครรภ์ เพื่อติดตามและดูแลกรณีศึกษาอย่างต่อเนื่อง	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์	- รายงานข้อมูลกรณีศึกษา

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 21 9 พฤษภาคม 2568 (4 ชม.)	- ประชุมและสรุปแนวทางการคัดกรอง ประเมินและดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน ในด้านการนอนหลับร่วมกับพยาบาลวิชาชีพ แผนกฝากครรภ์	- แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	- บันทึกสรุปแนวทางการ คัดกรอง ประเมินและดูแล สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน ในด้านการนอนหลับ

ลงชื่อ..........ผู้ปฏิบัติ  
(นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไผ่)

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง  
(นางสาวณัฐมณชน โกศัย)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดุจเดือน เขียวเหลือง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

## แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์

ปีการศึกษา 2567 (มิถุนายน 2567 - มีนาคม 2568)

1. ชื่อ-สกุล นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไผ่
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลผดุงครรภ์
3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์
5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 10 มิถุนายน 2567 ถึงวันที่ 4 มีนาคม 2568

รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 72 ชั่วโมง

### 6. ผลการดำเนินงาน

#### 6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

- 1) สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 100 มีปัญหาการนอนไม่หลับ ( $AIS \geq 7$ )
- 2) สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 100 มีความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์อยู่ในระดับมากขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ย  $\geq 3.51$ )
- 3) สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 100 ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับ

#### 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

จากการที่ได้ปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับทีมสุขภาพ โดยได้มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน เพื่อคัดกรองและประเมินการนอนไม่หลับ ดูแลและส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน รวมทั้งให้การพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน โดยใช้การสนับสนุนทางสังคม ตามแนวคิดของ House (1981) มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ (emotional support) 2) ด้านข้อมูล (information support) 3) ด้านทรัพยากร (instrument support) และ 4) ด้านการประเมินค่า (appraisal support) ร่วมกับการติดตามประเมินผลการพยาบาลเป็นระยะ ๆ และปรับแผนการพยาบาลให้สอดคล้องกับปัญหา ทำให้มีแนวทางในการคัดกรองและประเมินการนอนไม่หลับ การดูแลและส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน เพื่อป้องกันและเฝ้าระวังการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อสตรีตั้งครรภ์และทารกทั้งในระยะตั้งครรภ์ คลอดและหลังคลอด

#### 6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

การนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน ส่งผลกระทบต่อสตรีตั้งครรภ์และทารกทั้งในระยะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ การนอนไม่หลับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ และภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับจากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ทันสมัยและน่าเชื่อถือ รวมทั้งวางแผนการพยาบาลโดยใช้การสนับสนุนทางสังคม ตามแนวคิดของ House (1981) เพื่อส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน

พยาบาลผดุงครรภ์จึงควรมีการประเมินปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ เพื่อคัดกรองและเฝ้าระวังปัญหาการนอนไม่หลับ รวมถึงแนะนำแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เข้าถึงได้ง่ายและสะดวกต่อการได้รับข้อมูล เพื่อส่งเสริมการนอนหลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนให้ดียิ่งขึ้น

ลงชื่อ.....

(นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไผ่)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล