



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช
แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)
ปีการศึกษา ๒๕๖๗ ไตรมาสที่ ___ ๑ / ๒ ___ ๓ ___ ๔

ชื่อ - นามสกุล นางสาววิลาวัลย์.....สายสุวรรณ.....ตำแหน่งทางวิชาการ.....อาจารย์.....

สาขาวิชา.....การพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต.....

เป้าหมายการปฏิบัติ เพื่อใช้ความเชี่ยวชาญในการส่งเสริม ป้องกัน พื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Depressive disorder) และครอบครัว/ผู้ดูแล (Caregivers)

กลุ่มเป้าหมาย (ผู้ป่วยเฉพาะกลุ่มเฉพาะโรค) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Depressive disorder) และครอบครัว/ผู้ดูแล (Caregivers)

สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หอผู้ป่วยสรรค์สุข โรงพยาบาลพุทธชินราช อ.เมือง จ.พิษณุโลก

จุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริม ป้องกัน พื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Depressive disorder) ให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมากขึ้น เข้าใจตนเอง มีมุมมองเชิงบวก สามารถเผชิญและจัดการกับภาวะการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการจัดการกับอารมณ์เศร้าที่ดีขึ้น สามารถกลับไปดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีคุณภาพ

สหวิชาชีพที่ร่วมปฏิบัติการพยาบาล นางสาวชื่นมนัส จาดยางโพน หัวหน้าหอผู้ป่วยสรรค์สุข โรงพยาบาลพุทธชินราช

ช่วงเวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ระหว่างเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗ ถึง เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘

รูปแบบการปฏิบัติการพยาบาล

๑. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยใน Acute & Critical Care Setting
 ๒. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยที่คลินิกผู้ป่วยนอก/Ambulatory Care Setting
 ๓. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยในระบบบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
ครั้งที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อประเมิน ระดับความ ซึมเศร้าในผู้ป่วย โรคซึมเศร้า ๒. เพื่อประเมิน ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ในผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า	๑. สร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการให้ คำปรึกษากับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พร้อมกับ ประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย โดยใช้แบบ ประเมินซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) และแบบ ประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q) ๒. ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบ ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอท เบอร์เกอร์ มี ๓ องค์ประกอบหลักได้แก่ ‘I have (ฉันมี...), ‘I am (ฉันเป็นคน...),’ และ ‘I can (ฉันสามารถที่จะ...) ๓. สอบถามข้อมูลทั่วไป สอบถามเรื่องชีวิตความ เป็นอยู่ เพื่อให้ผู้ป่วยไว้วางใจและให้ความ ร่วมมือในการสนทนาเพื่อการบำบัด	สร้างสัมพันธภาพและประเมินระดับ ความซึมเศร้าของผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวน ๒ ราย ซึ่งมีผลการประเมินดังนี้ ผู้ป่วยรายที่ ๑ มีคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๖ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และ คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เท่ากับ ๔๐ คะแนน แสดง ถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย ผู้ป่วยรายที่ ๒ มีคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๘ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และ คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
			(Resilience) เท่ากับ ๕๐ คะแนน แสดงถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย
ครั้งที่ ๒ วันอังคารที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ให้มากขึ้น ๒. เพื่อปรับ ความคิดด้านลบ ให้เป็นบวกเพิ่ม มากขึ้น	๑. สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วย จำนวน ๒ ราย เพื่อให้ผู้ป่วยได้สำรวจและเข้าใจตนเอง ดังนี้ - สำรวจสิ่งที่ตนเองมี แหล่งช่วยเหลือ/ แหล่งสนับสนุน - สำรวจข้อดีของตนเอง - การรับรู้ความสามารถ ๒. ให้ผู้ป่วยประเมินความสามารถในการแก้ไขปัญหาของตนเองที่ผ่านมา อะไรที่ทำให้เราผ่านพ้นเหตุการณ์ และชี้ให้ผู้ป่วยเห็นข้อดี และความสามารถของตนเอง ๓. ให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต มี ๓ องค์ประกอบหลักได้แก่ ‘I have (ฉันมี...)', ‘I am (ฉันเป็นคน...)' และ ‘I can (ฉันสามารถที่จะ...)' และเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเป็นอันตรายต่อชีวิต สามารถตั้งองค์ประกอบเหล่านั้นมาใช้ เพื่อให้บุคคลผ่านพ้นช่วงวิกฤตินั้นได้	สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน ๒ ราย และประเมินผลการสนทนา พบว่า ผู้ป่วยทั้ง ๒ ราย สามารถสำรวจข้อดีของตนเอง และสามารถบอกความสามารถของตนเองได้ และผู้ป่วยสามารถบอกถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของตนเองได้
ครั้งที่ ๓ วันพุธที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อสำรวจ ปัญหาและหาแนว ทางการแก้ไข ปัญหาร่วมกับ ผู้ป่วย ๒. เพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ให้มากขึ้น ๓. เพื่อปรับ ความคิดด้านลบ ให้เป็นบวกเพิ่ม มากขึ้น ๔. เพื่อประเมินผล หลังให้คำปรึกษา โดยใช้แบบ ประเมินซึมเศร้า	๑. สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วย ทั้ง ๒ ราย เพื่อสำรวจปัญหาและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้ป่วย ๒. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสื่อสารหรือพูดระบายสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ๓. สอบถามวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ผ่านมาของผู้ป่วยและแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ๔. แนะนำวิธีการคิดในเชิงบวกและพูดกับตัวเองในเชิงบวก โดยให้ผู้ป่วยเล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและหามุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก ๕. ประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย โดยใช้แบบประเมินซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q) และประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience)	สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน ๒ ราย สรุปผลการดำเนินกิจกรรมการพยาบาล ดังนี้ - ผู้ป่วยสามารถสำรวจตนเองและเข้าใจตนเอง สามารถบอกข้อดีของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง - ผู้สามารถบอกวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้ และสามารถสาธิตย้อนกลับวิธีการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม - ผลประเมินหลังให้กิจกรรมการพยาบาล พบว่า ผู้ป่วยรายที่ ๑ มีคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๓ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
	และแบบประเมิน ความแข็งแกร่งใน ชีวิตของผู้ป่วยที่ รับคำปรึกษา		(Resilience) เท่ากับ ๖๐ คะแนน แสดง ถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมาก ขึ้น ผู้ป่วยรายที่ ๒ มีคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๔ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และ คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เท่ากับ ๖๘ คะแนน แสดง ถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย
ครั้งที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อประเมิน ระดับความ ซึมเศร้าในผู้ป่วย โรคซึมเศร้า ๒. เพื่อประเมิน ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ในผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า	๑. สร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการให้ คำปรึกษากับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พร้อมกับ ประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย โดยใช้แบบ ประเมินซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) และแบบ ประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q) ๒. ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบ ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอท เบอร์เกอร์ มี ๓ องค์ประกอบหลักได้แก่ 'I have (ฉันมี...)', 'I am (ฉันเป็นคน...) ' และ 'I can (ฉันสามารถที่จะ...) ๓. สอบถามข้อมูลทั่วไป สอบถามเรื่องชีวิตความ เป็นอยู่ เพื่อให้ผู้ป่วยไว้วางใจและให้ความ ร่วมมือในการสนทนาเพื่อการบำบัด	สร้างสัมพันธภาพและประเมินระดับ ความซึมเศร้าของผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวน ๑ ราย ซึ่งมีผลการประเมินคะแนน ซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๘ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และ คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เท่ากับ ๗๐ คะแนน แสดง ถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย
ครั้งที่ ๕ วันอังคารที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ให้มากขึ้น ๒. เพื่อปรับ ความคิดด้านลบ ให้เป็นบวกเพิ่ม มากขึ้น	๑. สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วย - สำรวจสิ่งที่ตนเองมี แหล่งช่วยเหลือ/ แหล่ง สนับสนุน - สำรวจข้อดีของตนเอง - การรับรู้ความสามารถ ๒. ให้ผู้ป่วยประเมินความสามารถในการแก้ไข ปัญหาของตนเองที่ผ่านมา อะไรที่ทำให้เราผ่าน พ้นเหตุการณ์ และชี้ให้ผู้ป่วยเห็นข้อดี และ ความสามารถของตนเอง ๓. ให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต มี ๓ องค์ประกอบหลักได้แก่ 'I have (ฉันมี...)', 'I am (ฉันเป็นคน...)' และ 'I can (ฉันสามารถที่ จะ...)'	- ผลประเมินหลังให้กิจกรรมการ พยาบาล พบว่า ผู้ป่วยมีคะแนนซึมเศร้า จาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๓ คะแนน อยู่ในระดับระดับปานกลาง และคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เท่ากับ ๘๐ คะแนน แสดง ถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมาก ขึ้น - ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีคลาย ความเครียดที่ถูกรวบรวมได้ ๒ ข้อ จาก ๓ ข้อ คือ การนั่งสมาธิ และการผ่อนคลาย คลายกล้ามเนื้อ

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
		-แนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	๒. ผู้ป่วยสามารถบอกประโยชน์ของการหายใจเข้า-ออก ได้ ๒ ข้อ จาก ๗ ข้อ คือ ปอดแข็งแรง คลายความวิตกกังวล ๓. ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีคลายกล้ามเนื้อจาก ได้ ๒ ข้อ จาก ๔ ข้อ คือ การคลายกล้ามเนื้อส่วนคอและส่วนขา
ครั้งที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อประเมินระดับความซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ๒. เพื่อประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า	๑. สร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการให้คำปรึกษากับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พร้อมกับประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย โดยใช้แบบประเมินซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q) ๒. ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอทเบอร์ก มี ๓ องค์ประกอบหลักได้แก่ ‘I have (ฉันมี...)', ‘I am (ฉันเป็นคน...)' และ ‘I can (ฉันสามารถที่จะ...)' ๓. สอบถามข้อมูลทั่วไป สอบถามเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ เพื่อให้ผู้ป่วยไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการสนทนาเพื่อการบำบัด	สร้างสัมพันธภาพและประเมินระดับความซึมเศร้าของผู้ป่วยซึมเศร้า จำนวน ๑ ราย ซึ่งมีผลการประเมินคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๒๐ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับรุนแรง แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q) เท่ากับ ๑๖ แผลผล ผู้ป่วยมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง และผลประเมินคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยเท่ากับ ๔๘ คะแนน แสดงถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย
ครั้งที่ ๗ วันอังคารที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อสำรวจปัญหาและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้ป่วย ๒. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ให้มากขึ้น ๓. เพื่อปรับความคิดด้านลบให้เป็นบวกเพิ่มมากขึ้น	๑. สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วย เพื่อสำรวจปัญหาและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้ป่วย ๒. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสื่อสารหรือพูดระบายสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ๓. สอบถามวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ผ่านมาของผู้ป่วยและแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ๔. แนะนำวิธีการคิดในเชิงบวกและพูดกับตัวเองในเชิงบวก โดยให้ผู้ผู้ป่วยเล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและหามุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก	สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน ๑ ราย สรุปผลการดำเนินกิจกรรมการพยาบาล ดังนี้ - ผู้ป่วยสามารถสำรวจตนเองและเข้าใจตนเอง สามารถบอกข้อดีของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง - ผู้สามารถบอกวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้ และสามารถสอาทิตย์ย้อนกลับวิธีการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
ครั้งที่ ๘ วันพุธที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น.	๑. เพื่อให้ผู้ป่วยมีวิธีการสร้างคุณค่าของตนเองได้เพิ่มขึ้น	สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยเพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนี้ - ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น	- ภายหลังจากดำเนินกิจกรรมการพยาบาล ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีการสร้างคุณค่าของตนเองได้

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
(๘ ชั่วโมง)	<p>๒. เพื่อให้ผู้ป่วย เห็นคุณค่าใน ตนเองมากขึ้น</p> <p>๓. เพื่อประเมินผล หลังทำกิจกรรม การพยาบาล</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ให้อภัยตนเองสำหรับความผิดพลาด เช่น ให้อภัยใจตนเองว่าไม่เป็นไรเริ่มใหม่ได้ - ตั้งเป้าหมายเล็กๆในแต่ละวัน เช่น วันนี้ฉันต้องออกกำลังกาย, วันนี้ฉันต้องกินข้าวครบ ๓ มื้อ - กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ต้องการ - ขอบคุณและให้คำชมกับตนเอง เช่น ขอบคุณตัวเองนะ วันนี้เรากินน้ำได้เยอะมากเก่งที่สุด - ปรับทัศนคติมองโลกในแง่บวกให้มากขึ้น เช่น การที่เราป่วยในครั้งนี้อาจจะทำให้เรารู้จักตนเองได้มากขึ้นเราสามารถจัดการกับความเครียดได้มากขึ้น - อยู่กับคนที่ให้พลังบวกและความสบายใจ เช่น คนที่พูดจาดีให้กำลังใจเราอยู่เคียงข้างเรา แยกแยะระหว่างเรื่องจริงและเรื่องลวง เช่น เรากังวลว่าจะทำกับข้าวขายไม่ได้ อาจจะรู้สึกเครียดกดดันและคิดมากมาก แต่ถ้าหากเราปรับความคิดว่าเรามีความสามารถมากพอที่จะทำของขายได้ - แนะนำงานอดิเรกที่สนใจ เมื่อผู้ป่วยได้ออกจากโรงพยาบาล เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ - ให้ผู้ป่วยฝึกคิด เลิกยึดติดกับอดีตหรือความผิดพลาด เช่น เปลี่ยนความคิดนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนและสามารถป้องกันปัญหาแบบเดิมได้ในอนาคต 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถบอกข้อดีของตนเองได้อย่างน้อย ๓ ข้อ - ผลประเมินหลังให้กิจกรรมการพยาบาล พบว่า ผู้ป่วย มีคะแนนซึมเศร้า จาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๖ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เท่ากับ ๖๘ คะแนน แสดงถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้น
<p>ครั้งที่ ๙</p> <p>วันพฤหัสบดีที่ ๑</p> <p>พฤษภาคม ๒๕๖๘</p> <p>เวลา ๘.๐๐-๑๓.๐๐น.</p> <p>(๘ ชั่วโมง)</p>	<p>๑. เพื่อประเมิน ระดับความ ซึมเศร้าในผู้ป่วย โรคซึมเศร้า</p> <p>๒. เพื่อประเมิน ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ในผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า</p>	<p>๑. สร้างสัมพันธ์ภาพและตกลงบริการให้คำปรึกษากับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พร้อมกับประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย โดยใช้แบบประเมินซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q)</p> <p>๒. ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก มี ๓ องค์ประกอบหลักได้แก่ ‘I have (ฉันมี...)', ‘I am (ฉันเป็นคน...)' และ ‘I can (ฉันสามารถที่จะ...)'</p> <p>๓. สอบถามข้อมูลทั่วไป สอบถามเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ เพื่อให้ผู้ป่วยไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการสนทนาเพื่อการบำบัด</p>	<p>สร้างสัมพันธ์ภาพและประเมินระดับความซึมเศร้าของผู้ป่วยซึมเศร้า จำนวน ๑ ราย ซึ่งมีผลการประเมินคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๘ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q) เท่ากับ ๑๖ แผลผล ผู้ป่วยมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง และผลประเมินคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยเท่ากับ ๕๐ คะแนน แสดงถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย</p>

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
ครั้งที่ ๑๐ วันศุกร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อสำรวจ ปัญหาและหาแนว ทางการแก้ไข ปัญหาพร้อมกับ ผู้ป่วย ๒. เพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ให้มากขึ้น ๓. เพื่อปรับ ความคิดด้านลบ ให้เป็นบวกเพิ่ม มากขึ้น	๑. สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วย เพื่อสำรวจ ปัญหาและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกับ ผู้ป่วย ๒. เปิดโอกาสให้ผู้ช่วยสื่อสารหรือพูดระบายสิ่ง ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ๓. สอบถามวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ผ่านมา ของผู้ป่วยและแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ๔. แนะนำวิธีการคิดในเชิงบวกและพูดกับตัวเอง ในเชิงบวก โดยให้ผู้ช่วยเล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และหามุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก	สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยโรค ซึมเศร้าจำนวน ๑ ราย สรุปผลการ ดำเนินกิจกรรมการพยาบาล ดังนี้ - ผู้ป่วยสามารถสำรวจตนเองและเข้าใจ ตนเอง สามารถบอกข้อดีของตนเองได้ ตรงตามความเป็นจริง - ผู้สามารถบอกวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดด้วยตนเองได้ และสามารถ สารถย้อนกลับวิธีการจัดการ ความเครียดได้อย่างเหมาะสม
ครั้งที่ ๑๑ วันจันทร์ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อประเมิน ระดับความ ซึมเศร้าในผู้ป่วย โรคซึมเศร้า ๒. เพื่อประเมิน ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience) ในผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า	๑. สร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการให้ คำปรึกษากับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พร้อมกับ ประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย โดยใช้แบบ ประเมินซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) และแบบ ประเมินการฆ่าตัวตาย (๘Q) ๒. ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้แบบ ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอท เบอร์เกอร์ มี ๓ องค์ประกอบหลักได้แก่ ‘I have (ฉันมี...)', ‘I am (ฉันเป็นคน...)' และ ‘I can (ฉันสามารถที่จะ...)' ๓. สอบถามข้อมูลทั่วไป สอบถามเรื่องชีวิตความ เป็นอยู่ เพื่อให้ผู้ป่วยไว้วางใจและให้ความ ร่วมมือในการสนทนาเพื่อการบำบัด	สร้างสัมพันธภาพและประเมินระดับ ความซึมเศร้าของผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวน ๒ ราย ซึ่งมีผลการประเมินดังนี้ ผู้ป่วยรายที่ ๑ มีคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๗ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และ คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เท่ากับ ๔๕ คะแนน แสดง ถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย ผู้ป่วยรายที่ ๒ มีคะแนนซึมเศร้าจาก ๙ คำถาม (๙Q) เท่ากับ ๑๘ คะแนน อยู่ในระดับ ระดับปานกลาง และ คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เท่ากับ ๖๐ คะแนน แสดง ถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย
ครั้งที่ ๑๒ วันอังคารที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)	๑. เพื่อให้ผู้ป่วย ได้รับรู้คุณค่าของ ตนเองเพิ่มมากขึ้น ๒. เพื่อให้ผู้ป่วยมี วิธีการผ่อนคลาย ความเครียดที่ เหมาะสม	๑. สร้างสัมพันธภาพ เปิดโอกาสให้ผู้ช่วย ระบายความรู้สึก ๒. แนะนำทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อให้ผ่อนคลาย ความเครียด รวมทั้งให้กำลังใจเมื่อทำได้ สำเร็จ ๓. ประเมินความมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วย กระตุ้นให้ผู้ช่วยพูดถึงตนเองทั้งทางบวกและทาง ลบ และร่วมค้นหาวิธีเปลี่ยนความคิดทางลบเพื่อ ส่งเสริมให้เห็นคุณค่า/คิดเกี่ยวกับตนเองใน ทางบวกมากขึ้น ค้นหาความสามารถหรือ	๑. ผู้ป่วยบอกข้อดี และความสามารถ ของตนเองได้ แสดงถึงผู้ป่วยรับรู้คุณค่า ของตนเองเพิ่มมากขึ้น ๒. ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดที่เหมาะสมได้

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
		<p>ลักษณะเด่นที่ช่วยเสริมสร้างควมมีคุณค่าในตนเอง</p> <p>๔. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยเสนอทางเลือกเกี่ยวกับ วิธีการปรับตัวและการอดทนต่อความเครียดให้กับผู้ป่วย พร้อมทั้งให้ผู้ป่วยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ - การนั่งสมาธิ - การหายใจที่ถูกต้องวิธี - กระตุ้นให้ทำกิจกรรมที่สร้างความสุข <p>กิจกรรมที่สร้างความสุข</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเพลงที่ชอบ หรือเพลงที่มีจังหวะผ่อนคลาย - เขียนไดอารี่ระบายความรู้สึก 	
<p>ครั้งที่ ๑๓ วันพุธที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)</p>	<p>๑. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง</p>	<p>สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยและ ส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยเสนอทางเลือกเกี่ยวกับ วิธีการปรับตัวและการอดทนต่อความเครียดให้กับผู้ป่วย พร้อมทั้งให้ผู้ป่วยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ - การนั่งสมาธิ - การหายใจที่ถูกต้องวิธี - กระตุ้นให้ทำกิจกรรมที่สร้างความสุข <p>กิจกรรมที่สร้างความสุข</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังเพลงที่ชอบ หรือเพลงที่มีจังหวะผ่อนคลาย - เขียนไดอารี่ระบายความรู้สึก 	<p>ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การนั่งสมาธิ การหายใจที่ถูกต้องวิธี</p>
<p>ครั้งที่ ๑๔ วันพฤหัสบดี ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)</p>	<p>๑. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ผู้ป่วยได้ระบายความทุกข์ใจ ๒. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจปัญหาสาเหตุของปัญหาและหาวิธีการ</p>	<p>สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยและ ส่งเสริมให้ผู้ป่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้ผู้ป่วยได้พูดคุยถึงสิ่งที่ เป็นความกังวล ความคับข้องใจของตนเองและแนวทางการเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น - ประเมินความสามารถ ความเหมาะสมในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วย 	<p>ภายหลังการดำเนินกิจกรรมการพยาบาล พบว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ผู้ป่วยเข้าใจปัญหาสาเหตุของปัญหาและบอกวิธีการจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ๒. ผู้ป่วยไม่แสดงพฤติกรรมหรือความคิดฆ่าตัวตาย วิตถาร ประเมินคำพูดและความคิด

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
	จัดการแก้ไขได้ อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> - วิเคราะห์ผลการแก้ปัญหาพร้อมกับผู้ป่วย หาแนวทางที่เหมาะสมเสนอทางเลือกใหม่ ฝึกทักษะในการแก้ปัญหา - แนะนำเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย - ผู้ป่วยที่กำลังมีความทุกข์ให้ยอมรับว่าตนเองมีความทุกข์และหาเพื่อนหรือผู้ที่ไว้ใจระบายความทุกข์ - ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เมื่อผู้ป่วยกลับไปอยู่ที่บ้าน ให้เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เช่น ปลูกต้นไม้หรือทำงานอดิเรกอื่นๆ และปรับตัวโดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทั้งในระดับกลุ่ม ครอบครัว และชุมชน - แนะนำให้ผู้ป่วยสังเกตอาการของตัวเองว่ามีเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ซึ่งอาการเตือนมักจะเกิดขึ้นเป็นเวลา ๑-๒ สัปดาห์ ก่อนที่จะมีอาการกำเริบ หากมีอาการแสบ รู้สึกเสียวมากขึ้นนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด แยกตัว มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ให้รีบมาพบแพทย์ทันทีโดยไม่ต้องให้ถึงวันนัดเพื่อรับ 	<ul style="list-style-type: none"> ๓. ผู้ป่วยสามารถระบุจุดแข็งหรือคุณค่าในตนเองได้อย่างน้อย ๒ ข้อ ๔. ผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ๑ คนใน ๑ วัน ๕. อารมณ์และพฤติกรรมของผู้ป่วยดีขึ้น สีนหน้า ทำทาง ยิ้มแย้มมากขึ้น
<p>ครั้งที่ ๑๕ วันศุกร์ ที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐น. (๘ ชั่วโมง)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ๑. เพื่อให้ผู้ป่วยมีวิธีการสร้างคุณค่าของตนเองได้เพิ่มขึ้น ๒. เพื่อประเมินผลหลังทำกิจกรรมการพยาบาล 	<ul style="list-style-type: none"> สนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วยเพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนี้ - ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น - ให้อภัยตนเองสำหรับความผิดพลาด เช่น ให้กำลังใจตนเองว่าไม่เป็นไรเริ่มใหม่ได้ - ตั้งเป้าหมายเล็กๆในแต่ละวัน เช่น วันนี้ฉันต้องออกกำลังกาย, วันนี้ฉันต้องกินข้าวครบ ๓ มื้อ - กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ต้องการ - ขอบคุณและให้คำชมกับตนเอง เช่น ขอขอบคุณตัวเองนะ วันนี้เรากินน้ำได้เยอะมากเก่งที่สุด - ปรับทัศนคติมองโลกในแง่บวกให้มากขึ้น เช่น การที่เราป่วยในครั้งนี้จะทำให้เรารู้จักตนเองได้มากขึ้นเราสามารถจัดการกับความเครียดได้มากขึ้น - อยู่กับคนที่ให้พลังบวกและความสบายใจ เช่น คนที่พูดจาดีให้กำลังใจเราอยู่เคียงข้างเรา แยกแยะระหว่างเรื่องจริงและเรื่องลวง เช่น เรากังวลว่าจะทำกับข้าวไม่ได้ อาจจะรู้สึก 	<ul style="list-style-type: none"> - ภายหลังจากดำเนินกิจกรรมการพยาบาล ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีการสร้างคุณค่าของตนเองได้ - ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถบอกข้อดีของตนเองได้อย่างน้อย ๒ ข้อ - ผลประเมินหลังให้กิจกรรมการพยาบาล พบว่า ผู้ป่วยรายที่ ๑ มีคะแนนซึมเศร้าลดลง (๙Q) เท่ากับ ๑๓ คะแนน และมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมากขึ้น เท่ากับ ๕๐ และผู้ป่วยรายที่ ๒ มีคะแนนซึมเศร้าลดลง (๙Q) เท่ากับ ๑๕ คะแนน และมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมากขึ้น เท่ากับ ๗๒

วันที่และเวลา ในการให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ (ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง)	จุดมุ่งหมาย/ วัตถุประสงค์	รายละเอียด การปฏิบัติการพยาบาล	ผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การพยาบาล
		<p>เครียดกดดันและคิดมากมาก แต่ถ้าหากเรา ปรับความคิดว่าเรามีความสามารถมากพอที่จะ ทำของชายได้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แนะนำงานอดิเรกที่สนใจ เมื่อผู้ป่วยได้ออก จากโรงพยาบาล เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ - ให้ผู้ป่วยฝึกคิด เลิกยึดติดกับอดีตหรือความ ผิดพลาด เช่น เปลี่ยนความคิดนำความผิดพลาด มาเป็นบทเรียนและสามารถป้องกันปัญหา แบบเดิมได้ในอนาคต 	
รวมจำนวน		๑๘๐ ชั่วโมง	

๑. ปัญหา/อุปสรรค

๒. ข้อเสนอแนะ.....

๓. สิ่งที่ได้จากการพัฒนาความเชี่ยวชาญของอาจารย์ (Faculty practice) ได้รับการพัฒนาความเชี่ยวชาญในการส่งเสริม ป้องกัน
ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Depressive disorder) การให้คำปรึกษาผู้ป่วย เทคนิคการสนทนาเพื่อการบำบัด และการให้
กิจกรรมการพยาบาลแก่ผู้ป่วย

๔. แผนการพัฒนางานในครั้งถัดไป/ปีการศึกษาถัดไป

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพเป็นความจริงทุกประการ และได้ส่งหลักฐานผลลัพธ์
การปฏิบัติ Faculty Practice ประกอบมาด้วยแล้ว

วิลาวัลย์ สายสุวรรณ

(นางสาววิลาวัลย์ สายสุวรรณ)

อาจารย์

ขอรายงานว่า.....นางสาววิลาวัลย์ สายสุวรรณ.....

ยังไม่ได้ปฏิบัติการพยาบาลของ

อยู่ระหว่างดำเนินการปฏิบัติการพยาบาล เป็นจำนวน.....ชั่วโมง ซึ่งยังไม่ครบถ้วน เนื่องจาก.....

และจะดำเนินการปฏิบัติการพยาบาลในไตรมาสต่อไป

ดำเนินการปฏิบัติการพยาบาลครบถ้วน ไม่น้อยกว่า ๑๒๐ ชั่วโมง ตามตารางการปฏิบัติงานและตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อายุพร กัยวิทย์โกศล)

หัวหน้าสาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

.....
(นางสาวจิตระการ ศุภรัตน์)

หัวหน้างานบริการวิชาการและศูนย์ความเป็นเลิศ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิภาพร สิทธิศาสตร์)

รองผู้อำนวยการด้านวิจัยและบริการวิชาการ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชลลดา ดิยะวิสุทธิ์ศรี)

รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ

รับทราบ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัจฉนี วันชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

