

# แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2568 (ระหว่างเดือนธันวาคม 2568 – เมษายน 2569)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

**ชื่อ-สกุล** ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ วิเชียรประภา

**ความเชี่ยวชาญ** การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดชั้นมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรอบรู้ (Health literacy)

**หน่วยให้บริการ** แผนกฝากครรภ์ รพ.พระปกเกล้า จ.จันทบุรี

**ความเป็นมา** จากผลการปฏิบัติFacultyPractice ในปีการศึกษา 2567 ที่ผ่านมาประเด็นการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดชั้นมวลกายเกินโดยส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตัว พบว่า ยังมีหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นควรเพิ่มการฝึกทักษะตามกรอบแนวคิดในการส่งเสริมความรอบรู้(Health literacy) ให้กับหญิงตั้งครรภ์อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรอบรู้และสามารถปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักได้ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ในการประเมินและคัดกรองภาวะเสี่ยงของมารดาและทารกที่มีปัญหาสุขภาพและปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ในภาวะเสี่ยงสูงและมีปัญหาสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความรอบรู้ในการดูแลตนเองและควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้

**เป้าหมาย** เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดชั้นมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรอบรู้ (Health literacy)

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดชั้นมวลกายเกินมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัดชั้นมวลกายเกินมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวสามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามขณะตั้งครรภ์ได้

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล</p>
<p>การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดในการส่งเสริมความรู้ (Health literacy) ระหว่างเดือนธันวาคม 2568 - เมษายน 2569 ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 08.00-12.00น.</p>	<p>เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ของหญิงตั้งครรภ์ในการมาฝากครรภ์ครั้งแรก โดยใช้เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก โดยคิดคำนวณจากน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์มีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กก./ตรม. ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงของการตั้งครรภ์</li> <li>ซักประวัติหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยของภาวะดัชนีมวลกายเกิน เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น</li> <li>ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เหมาะสมและควบคุมการเพิ่มน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้เป็นไปตามเกณฑ์เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น</li> <li>ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีหัวข้อเกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน(อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียวกัน) และหญิงตั้งครรภ์สามารถอ่านข้อมูลทบทวนเพิ่มเติมได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์</li> <li>ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย โดยการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน รีดผ้า เป็นต้น การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การแกว่งแขน หรือว่ายน้ำ วันละ 30 นาที ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์</li> </ol>

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล</p>
		<p>6. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสมแต่ละสัปดาห์ และให้หญิงตั้งครรภ์ซึ่งน้ำหนักเป็นรายสัปดาห์เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง น้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่อง และลงบันทึก</p> <p>7. ส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์ตามสาเหตุและปัจจัยของหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้กรอบแนวคิดความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยมีกิจกรรมดังนี้</p> <p>7.1 กิจกรรมฝึกทักษะการเข้าถึง (Access) โดยการค้นหาข้อมูล กลั่นกรองพิจารณาตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ในการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน</p> <p>7.2 ฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ (Understand) สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพและภาวะดัชนีมวลกายเกิน</p> <p>7.3 ฝึกทักษะการไต่ถาม การใช้คำถาม (questioning) โดยการวางแผนการใช้คำถาม ตั้งคำถาม ใช้คำถาม และประเมินคำถาม เพื่อสร้างการเรียนรู้ที่ช่วยในการจดจำและสร้างให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน</p> <p>7.4 กิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจ (make decision) โดยการระบุปัญหาสร้างทางเลือกประเมินทางเลือก และแสดงจุดยืนในการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>7.5 กิจกรรมฝึกทักษะการนำไปใช้ (apply) โดยการหาวิธีเตือนตนเอง (self-monitoring) และการจัดการตนเอง (self-management) ในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน</p> <p>7.6 ประเมินและทบทวนการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน</p> <p>8. ติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ในการฝากครรภ์ตามนัดครั้งต่อไป และสอบถามข้อมูลการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ขณะอยู่ที่บ้านและบันทึกข้อมูลในสมุดบันทึกสุขภาพอนามัยแม่และเด็กของหญิงตั้งครรภ์</p> <p>9. หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ตามเกณฑ์ซักประวัติหญิงตั้งครรภ์เพิ่มเติมถึงสาเหตุและปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้เพื่อให้คำแนะนำในการปรับพฤติกรรมได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยของหญิงตั้งครรภ์</p> <p>10. สรุปผลการปฏิบัติตัวและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักร่วมกับหญิงตั้งครรภ์</p>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ 88 ชั่วโมง

