

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2566 (ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม 2566)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ-สกุล นางสาวกฤษณี สุวรรณรัตน์ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

ความเป็นมา

ภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes Mellitus: GDM) เป็นภาวะทางเมตาบอลิกที่พบในช่วงตั้งครรภ์ ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทั้งต่อมารดาและทารก ไม่ว่าจะเป็นภาวะความดันโลหิตสูง การคลอดโดยการผ่าตัด ภาวะทารกตัวใหญ่ (Macrosomia) ตลอดจนภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหลังคลอด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการเฝ้าระวังและการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยง สำหรับจังหวัดจันทบุรี จากรายงานวิจัยที่โรงพยาบาลพระปกเกล้าพบว่า อัตราการเกิด GDM อยู่ที่ประมาณร้อยละ 18 ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยในระดับประเทศ ที่สำคัญคือ ภาวะ GDM ยังมีความสัมพันธ์กับภาวะแทรกซ้อนทางการตั้งครรภ์ เช่น การคลอดโดยการผ่าตัด และการที่ทารกมีภาวะตัวใหญ่ (LGA) ซึ่งยิ่งตอกย้ำความจำเป็นในการดูแลและติดตามอย่างใกล้ชิด

สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า จังหวัดจันทบุรีกำลังเผชิญกับภาระของปัญหาสุขภาพที่สำคัญ การที่ GDM มีอัตราการเกิดสูงกว่าค่าเฉลี่ย จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มความเชี่ยวชาญของบุคลากรพยาบาล เพื่อให้สามารถให้การดูแลอย่างครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ อันจะช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งมารดาและทารกในครรภ์

ทั้งนี้ การพัฒนาความเชี่ยวชาญของพยาบาลด้านการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ GDM ควรครอบคลุมตั้งแต่การให้ความรู้ด้านโภชนาการ การส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การตรวจติดตามระดับน้ำตาลในเลือดอย่างต่อเนื่อง จะช่วยยกระดับคุณภาพการพยาบาล และลดภาวะแทรกซ้อนจากภาวะ GDM ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วย และความเชี่ยวชาญของตนเอง)

1. เพื่อให้หญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ และความเชี่ยวชาญของตนเอง)

1. ลดความเสี่ยงและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งมารดาและทารกในครรภ์

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล</p>
<p>การพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนตุลาคม 2566 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง/ วัน)</p>	<p>เพื่อให้หญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ</p>	<p>การพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์</p> <p>1. การประเมิน (Assessment)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ชักประวัติการรับประทานอาหาร ปริมาณ พฤติกรรมการกิน อาหารโปรดและอาหารที่หลีกเลี่ยง • ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ และน้ำหนักปัจจุบัน เทียบเกณฑ์การเพิ่มน้ำหนักที่เหมาะสมตามอายุครรภ์ • ประเมินระดับน้ำตาลในเลือด (FBS, 1hPP) • ประเมินกิจกรรมทางกายที่ทำในชีวิตประจำวัน และทัศนคติ/ความเข้าใจต่อการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ • ประเมินความเครียด <p>2. การวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing Diagnosis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • เสี่ยงต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่อยู่ในเกณฑ์ เนื่องจากความรู้/พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายไม่เหมาะสม • ขาดความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ • มีความเครียด/ วิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะเบาหวานที่พบ <p>3. การวางแผน (Planning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • หญิงตั้งครรภ์สามารถอธิบายหลักการรับประทานอาหารสำหรับผู้ที่มี GDM ได้ • หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ภายในระยะเวลาที่กำหนด

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<ul style="list-style-type: none"> • หญิงตั้งครรภ์สามารถอธิบายวิธีการจัดการความเครียดได้ • ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ควบคุม (FBS < 95 mg/dl, 1hPP < 140 mg/dl ตามเกณฑ์ ADA) <p>4. การปฏิบัติการพยาบาล (Implementation)</p> <p><i>4.1 ด้านโภชนาการ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ให้คำแนะนำการแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย 5-6 มื้อต่อวัน (3 มื้อหลัก + 2-3 มื้อว่าง) • แนะนำให้ลดอาหารประเภทแป้งเชิงเดี่ยว/น้ำตาล เช่น น้ำหวาน ขนม เบเกอรี่ เครื่องดื่มหวาน • เน้นอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ที่หวานน้อย ธัญพืชไม่ขัดสี • แนะนำการเลือกโปรตีนคุณภาพดี เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ไข่ และหลีกเลี่ยงของทอด/ไขมันอิ่มตัว <p><i>4.2 ด้านการออกกำลังกาย</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ เช่น ช่วยควบคุมน้ำตาล ลดความเครียด เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย • แนะนำการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เช่น เดินเร็ว (30 นาที/วัน), ว่ายน้ำ, โยคะ สำหรับหญิงตั้งครรภ์, การทำกายบริหารเบา ๆ • หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรงมาก กระแทก หรือเสี่ยงต่อการหกล้ม • แนะนำการแบ่งเวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ • ติดตามอาการผิดปกติระหว่างออกกำลังกาย เช่น เวียนศีรษะ เจ็บท้อง น้ำเดิน ให้หยุดทันทีและรีบพบแพทย์

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>4.3 ด้านการจัดการความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> • อธิบายให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจถึงสาเหตุ ผลกระทบ และวิธีดูแลตนเอง • สอนวิธีติดตามระดับน้ำตาลและอธิบายเกณฑ์ที่ควรเป็น เพื่อลดความกังวลจากความไม่รู้ • เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดคุย แบ่งปันความรู้สึก และระบายความกังวล • สนับสนุนให้คู่สมรสหรือครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล • แนะนำเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques) ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> การหายใจเข้าและลึก (deep breathing exercises): ฝึกสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ และหายใจออกยาว ๆ วันละ 5-10 นาที โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์: ช่วยยืดกล้ามเนื้อ คลายเครียด และควบคุมน้ำตาลได้ การทำสมาธิ/สวดมนต์/ฟังดนตรีบำบัด: ลดระดับความเครียดและความดันโลหิต Progressive muscle relaxation: การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น เดินเร็ว โยคะเบา ๆ ว่ายน้ำ 30 นาที/วัน • จัดการเวลาให้พักผ่อนเพียงพอ (นอน 7-8 ชั่วโมงต่อวัน) • สนับสนุนให้ผู้ป่วยใช้ความเชื่อ ความศรัทธา หรือกิจกรรมทางศาสนาที่ตนยึดถือ เพื่อสร้างพลังใจ • ใช้วิธีสวดมนต์/ภาวนา/การทำบุญเพื่อสร้างความสงบและลดความกังวล • หากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้ารุนแรง ควรส่งต่อไปพบจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือทีมสหสาขา <p>5. การประเมินผล (Evaluation) โดยติดตามระดับน้ำตาลในเลือด 1hPP</p>

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

- ชื่อ- สกุล นางสาวกฤษณี สุวรรณรัตน์ ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์
หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี
- เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์
- เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม 2566

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
<p>การพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม 2566</p> <p>ในวันจันทร์</p> <p>เวลา 08.00-16.00 น.</p> <p>(7 ชั่วโมง/ วัน)</p> <p>รวม 105 ชั่วโมง</p>	<p>เพื่อให้หญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ</p>	<p>การพยาบาลหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์</p> <p>1. การประเมิน (Assessment)</p> <ul style="list-style-type: none"> ซักประวัติการรับประทานอาหาร ปริมาณ พฤติกรรมการกิน อาหารโปรดและอาหารที่หลีกเลี่ยง ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ และน้ำหนักปัจจุบัน เทียบเกณฑ์การเพิ่มน้ำหนักที่เหมาะสมตามอายุครรภ์ ประเมินระดับน้ำตาลในเลือด (FBS, 1hPP) ประเมินกิจกรรมทางกายที่ทำในชีวิตประจำวัน และทัศนคติ/ความเข้าใจต่อการออกกำลังกาย 	<p>หญิงตั้งครรภ์จำนวน 28 ราย สามารถอธิบายและปฏิบัติตามหลักการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ มีจำนวน 20 ราย มีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด และจำนวน 2 ราย มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด จากการประเมินผล และสะท้อนคิดใน 2 ราย พบว่ามีอาชีพเป็นเชฟทำอาหารและ</p>

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>ระหว่างตั้งครรภ์</p> <ul style="list-style-type: none"> • ประเมินความเครียด <p>2. การวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing Diagnosis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • เสี่ยงต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่อยู่ในเกณฑ์ เนื่องจากความรู้/พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายไม่เหมาะสม • ขาดความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ • มีความเครียด/วิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะเบาหวานที่พบ <p>3. การวางแผน (Planning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • หญิงตั้งครรภ์สามารถอธิบายหลักการรับประทานอาหารสำหรับผู้ที่มี GDM ได้ • หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ภายในระยะเวลาที่กำหนด • หญิงตั้งครรภ์สามารถอธิบายวิธีการจัดการ 	<p>ขนมหวาน ต้องชิมรสชาติอาหารและอื่กรายมีความต้องการรับประทานอาหาร/ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน โดยเฉพาะเวลากระหายน้ำ</p>

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>ความเครียดได้</p> <ul style="list-style-type: none"> • ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ควบคุม (FBS < 95 mg/dl, 1hPP < 140 mg/dl ตามเกณฑ์ ADA) <p>4. การปฏิบัติการพยาบาล (Implementation)</p> <p><i>4.1 ด้านโภชนาการ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ให้คำแนะนำการแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย 5-6 มื้อต่อวัน (3 มื้อหลัก + 2-3 มื้อว่าง) • แนะนำให้ลดอาหารประเภทแป้งเชิงเดี่ยว/น้ำตาล เช่น น้ำหวาน ขนม เบเกอรี่ เครื่องดื่มหวาน • เน้นอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ที่หวานน้อย ธัญพืชไม่ขัดสี • แนะนำการเลือกโปรตีนคุณภาพดี เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ไข่ และหลีกเลี่ยงของทอด/ไขมันอิ่มตัว <p><i>4.2 ด้านการออกกำลังกาย</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ เช่น ช่วยควบคุมน้ำตาล ลดความเครียด เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย 	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • แนะนำการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เช่น เดินเร็ว (30 นาที/วัน), ว่ายน้ำ, โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์, การทำกายบริหารเบา ๆ • หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรงมาก กระแทก หรือเสี่ยงต่อการหกล้ม • แนะนำการแบ่งเวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ • ติดตามอาการผิดปกติระหว่างออกกำลังกาย เช่น เวียนศีรษะ เจ็บท้อง น้ำเดิน ให้หยุดทันทีและรีบพบแพทย์ <p><i>4.3 ด้านการจัดการความเครียด</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • อธิบายให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจถึงสาเหตุ ผลกระทบ และวิธีดูแลตนเอง • สอนวิธีติดตามระดับน้ำตาลและอธิบายเกณฑ์ที่ควรเป็น เพื่อลดความกังวลจากความไม่รู้ • เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดคุย แบ่งปันความรู้สึก และระบายความกังวล • สนับสนุนให้คู่สมรสหรือครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล 	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • แนะนำเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques) ได้แก่ การหายใจเข้าและลึก (deep breathing exercises): ฝึกสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ และหายใจออกยาว ๆ วันละ 5-10 นาที โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์: ช่วยยืดกล้ามเนื้อคลายเครียด และควบคุมน้ำตาลได้ การทำสมาธิ/สวดมนต์/ฟังดนตรีบำบัด: ลดระดับความเครียดและความดันโลหิต Progressive muscle relaxation: การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น เดินเร็ว โยคะเบา ๆ ว่ายน้ำ 30 นาที/วัน • จัดการเวลาให้พักผ่อนเพียงพอ (นอน 7-8 ชั่วโมงต่อวัน) • สนับสนุนให้ผู้ป่วยใช้ความเชื่อ ความศรัทธา หรือกิจกรรมทางศาสนาที่ตนยึดถือ เพื่อสร้างพลังใจ • ใช้วิธีสวดมนต์/ภาวนา/การทำบุญเพื่อสร้างความสงบและลดความกังวล 	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		<ul style="list-style-type: none"> หากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะเครียด วิตกกังวล หรือ ซึมเศร้ารุนแรง ควรส่งต่อไปพบจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือทีมสหสาขา <p>5. การประเมินผล (Evaluation) โดยติดตามระดับ น้ำตาลในเลือด 1hPP</p>	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้ทราบปัจจัย “พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด” มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ จึงศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ในหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์
2. ได้พบหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานและได้รับยาลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จึงวางแผนพัฒนาความเชี่ยวชาญ การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานที่ได้รับยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในปีการศึกษา 2567

การนำไปใช้ประโยชน์


ด้านการจัดการเรียนการสอน (นำความรู้ที่ได้ไปจัดการเรียนการสอนหัวข้อไหน ให้ระบุในแผนการสอน) -

ด้านการบริการวิชาการ -

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ ได้ตีพิมพ์บทความวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพ ความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์” ในวารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข ปี 2567

ลงชื่อ.....
(นางสาวกฤษณี สุวรรณรัตน์)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ.....
(นางชนิษฐา เมฆกมล)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

หมายเหตุ รายงานการนำไปใช้ประโยชน์จากผลการปฏิบัติ Faculty Practice ให้ระบุว่าใครเข้าร่วมบ้าง เช่น หัวหน้าหอผู้ป่วย หัวหน้ารพสต. โรงพยาบาล วิชาชีพ เป็นต้น



ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพ ความเครียด
และระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์

Effects of a Perceived Self-efficacy Promoting Program on Health Behaviors, Stress, and
Blood Sugar Level among Women with Gestational Diabetes Mellitus

กฤษณี สุวรรณรัตน์¹, กรรณิการ์ พงงาม¹

Kritsanee Suwannarat¹, Kannikar Ponggam¹

¹วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

¹Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

Corresponding author: Kannikar Ponggam; Email: kannikar1@pnc.ac.th

Received: July 15, 2024 Revised: August 5, 2024 Accepted: October 31, 2024

บทคัดย่อ

ภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์อาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกได้ ดังนั้น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพ ความเครียด และระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคือหญิงที่มีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี จำนวน 42 ราย โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 21 ราย เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ แบบประเมินความเครียด และแบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด โดยแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพและแบบประเมินความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77 และ .95 ตามลำดับ ในการดำเนินการวิจัย กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยได้รับการสนับสนุนประสบการณ์ความสำเร็จ เรียนรู้ผ่านตัวแบบ ใช้คำพูดชักจูง และกระตุ้นสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบที เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ผลการศึกษา พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยบ่งชี้ว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนช่วยให้หญิงตั้งครรภ์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ และสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ ซึ่งช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ซึ่งอาจช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อตนเองและทารกในครรภ์ได้

คำสำคัญ: สมรรถนะแห่งตน; พฤติกรรมสุขภาพ; ความเครียด; ระดับน้ำตาลในเลือด; เบาหวานจากการตั้งครรภ์