

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ
การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) ปีการศึกษา 2566
ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567 ถึง 31 พฤษภาคม 2567

ชื่อ- สกุล นางสาววรรณศิริ ศรีสุข

ความเชี่ยวชาญ การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยกระบวนการ Coach ในหน่วยบริการปฐมภูมิ

หน่วยให้บริการ คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.คลองนารายณ์ อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี

ความเป็นมา

จากผลการติดตามปี 2565 ในการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยใช้ สบช.โมเดล ในหน่วยบริการปฐมภูมิ พบว่าสามารถคัดกรองผู้ป่วยได้ตามระดับสีทั้ง 7 สี ตั้งแต่ปกติจนถึงมีภาวะแทรกซ้อน ซึ่งการจัดกลุ่มตามสีช่วยให้ผู้ป่วยรับรู้ระยะของโรคและได้รับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป อย่างไรก็ตามยังพบปัญหาที่ผู้ป่วยขาดความตระหนักรู้และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเพียงพอ ทำให้การควบคุมโรคยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ดังนั้นการดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่จึงมีความสำคัญ เพราะภาวะนี้อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง การประยุกต์ใช้กระบวนการ Coach จะช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงปัญหาและปัจจัยเสี่ยง พร้อมทั้งเสริมสร้างแรงจูงใจจากภายใน เพื่อร่วมกำหนดเป้าหมายและวางแผนการดูแลที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง ส่งผลให้เกิดทักษะการจัดการตนเองที่มีประสิทธิภาพ ลดความผันผวนของระดับน้ำตาล ป้องกันภาวะแทรกซ้อน และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยในระยะยาว

เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยกระบวนการ Coach ในหน่วยบริการปฐมภูมิ

วัตถุประสงค์

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวทางการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้กระบวนการ Coach ในหน่วยบริการปฐมภูมิ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ลดค่าใช้จ่ายของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)
คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.คลองนารายณ์ อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี (ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567 ถึง 31 พฤษภาคม 2567)	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	- การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้กระบวนการ Coach ในหน่วยบริการปฐมภูมิ

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้87..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)			
	กุมภาพันธ์ 2567	มีนาคม 2567	เมษายน 2567	พฤษภาคม 2567
ศึกษาวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยกระบวนการ Coach (PLAN)	→			
ดำเนินการ กิจกรรมตามที่วางแผนไว้ (DO)	→	→	→	
ประเมินผลทำให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยกระบวนการ Coach (CHECK)				→
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล/การนำผลไปใช้ (ACT)				→

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน
ปีการศึกษา 2566

1. ชื่อ อาจารย์วรรณศิริ ศรีสุข ความเชี่ยวชาญ การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยกระบวนการ Coach ในหน่วยบริการปฐมภูมิ
2. หน่วยให้บริการ คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.คลองนารายณ์ อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี
3. เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้กระบวนการ Coach
4. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567 ถึง 31 พฤษภาคม 2567

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.คลองนารายณ์ อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี ทุกวันศุกร์	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยกระบวนการ Coach ในหน่วยบริการปฐมภูมิ กระบวนการ Coach (Health Coaching) เป็นแนวทางการดูแลที่เน้น การเสริมพลัง (Empowerment) ให้ผู้ป่วยสามารถจัดการสุขภาพของตนเองได้ โดยผู้ให้การดูแลทำหน้าที่เป็น “โค้ช” ช่วยตั้งคำถาม ชี้แนะแนวทาง และสร้างแรงบันดาลใจ มากกว่าการสั่งสอนแบบตรงไปตรงมา ขั้นตอนหลักของกระบวนการ Coach การสร้างความสัมพันธ์ (Building Rapport)	

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - สร้างบรรยากาศไว้วางใจ เปิดใจให้ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวของตนเอง - ใช้การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2.การสำรวจปัญหาและความต้องการ (Exploring & Awareness) - ช่วยผู้ป่วยมองเห็นปัญหาที่แท้จริง - ให้ผู้ป่วยตระหนักถึงพฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น อาหาร ออกกำลังกาย การใช้ยา ความเครียด 3.การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) - ให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และเป็นไปได้ (SMART goal) เช่น ลดการดื่มน้ำหวานวันละ 1 แก้ว หรือตรวจน้ำตาลปลายนิ้วสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 4. การวางแผนปฏิบัติ (Action Planning) - ร่วมกันออกแบบแผนการดูแลที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของผู้ป่วย เน้นทำได้จริง ไม่กดดันเกินไป 5. การเสริมแรงและให้กำลังใจ (Motivation & Support) - ใช้การสะท้อนคิด (Reflective feedback) 	

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		<ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นแรงจูงใจจากภายใน (Intrinsic Motivation) 6. การติดตามและประเมินผล (Follow-up & Evaluation) - ติดตามผลการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง - ปรับเปลี่ยนแผนตามสถานการณ์ - ยกย่องความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย 	
<p>การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยกระบวนการ Coach</p> <p>20, 21 กุมภาพันธ์ 2567</p> <p>เวลา 13.00-16.00 น.</p> <p>(รวม 6 ชม.)</p>	<p>เพื่อสร้างความสัมพันธ์</p>	<p>การสร้างความสัมพันธ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำความรู้จัก, ละลายพฤติกรรม, เล่าเรื่องราวสุขภาพ, ฟังเชิงลึก (Active Listening) 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ เปิดใจ - รู้สึกว่ามีคุณค่าและได้รับการยอมรับ - ลดความกังวล/ความเครียด - เกิดแรงจูงใจเบื้องต้นในการดูแลตนเอง
<p>27, 28 กุมภาพันธ์ 2567</p> <p>13.00-16.00 น.</p> <p>(รวม 6 ชม.)</p>	<p>เพื่อสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย</p>	<p>สำรวจปัญหาและความต้องการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำ Health Diary, แชร่พฤติกรรมสุขภาพ, ระบุปัญหาและอุปสรรค 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ป่วยเข้าใจปัญหาที่แท้จริงของตนเอง - - ตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมต่อระดับน้ำตาล - - เริ่มมองเห็นโอกาสในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
3, 4 มีนาคม 13.00-16.00 น. (รวม 6 ชม.)	เพื่อสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย	สำรวจปัญหาและความต้องการ (ต่อ) - วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ (อาหาร, ออกกำลังกาย, ยา, ความเครียด)	-ผู้ป่วยเข้าใจปัจจัยเสี่ยงชัดเจนขึ้น เริ่มเห็นแนวทางแก้ไขด้วยตนเอง
10 มีนาคม 2566 เวลา 9.00-12.00 น. (รวม 3 ชม.)	เพื่อสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย	การกำหนดเป้าหมาย อธิบาย SMART Goal, ตั้งเป้าหมายรายบุคคล, แลกเปลี่ยนเป้าหมายในกลุ่ม	-ผู้ป่วยมีเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และมั่นใจว่าสามารถทำได้
14 มีนาคม 2566 9.00-16.00 น. (รวม 6 ชม.)	เพื่อวางแผนและปฏิบัติตามแผน	การวางแผนปฏิบัติ -ร่วมออกแบบแผนดูแลรายสัปดาห์	-ผู้ป่วยมีแผนปฏิบัติที่เหมาะสมกับชีวิตจริง ลดความกดดัน และเพิ่มทักษะการจัดการตนเอง
27 มีนาคม 2567 เวลา 09.00-16.00 น. (รวม 6 ชม.)	เพื่อวางแผนและปฏิบัติตามแผน	การวางแผนปฏิบัติ (ต่อ): สะท้อนผลการทดลอง, ปรับแผนให้เหมาะสมกับชีวิตจริง	-ผู้ป่วยเกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกมีกำลังใจ พร้อมสานต่อ
3, 10, 17 เมษายน 2567 เวลา 09.00-16.00 น. (รวม 18 ชม.)	เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ ให้ปฏิบัติตามแผนต่อเนื่อง	การเสริมแรงและให้กำลังใจ -โค้ชตัวต่อตัว, ใช้เทคนิค MI (Motivational Interviewing)	-ผู้ป่วยเกิดความภูมิใจในความสำเร็จ มีกำลังใจและแรงบวก ลดโอกาสล้มเลิก

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
24 เมษายน, 1, 8 พฤษภาคม 2567 เวลา 09.00-16.00 น. (รวม 18 ชม.)	เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ ให้ปฏิบัติตามแผนต่อเนื่อง	การเสริมแรงและให้กำลังใจ (ต่อ) -Peer Support Group - แชร์ความสำเร็จเล็ก ๆ	- ผู้ป่วยได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกลุ่ม เห็นแบบอย่าง เกิดกำลังใจต่อเนื่อง
9, 20 พฤษภาคม 2567 09.00-16.00 น. (รวม 12 ชม.)	เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ ให้ปฏิบัติตามแผนต่อเนื่อง	การเสริมแรงและให้กำลังใจ (ต่อ) Workshop เสริมแรงใจ เช่น “My Success Story”	-ผู้ป่วยเห็นคุณค่าความสำเร็จของตนเอง เกิดแรงจูงใจภายในที่เข้มแข็ง
21 พฤษภาคม 2567 09.00-12.00 น. (รวม 3 ชม.)	เพื่อติดตามและประเมินผลการปฏิบัติ	ติดตามและประเมินผลเบื้องต้น: ตรวจระดับน้ำตาล, ประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	-ผู้ป่วยเห็นพัฒนาการจริง ระดับน้ำตาลเริ่มคงที่ เกิดแรงใจต่อเนื่อง ลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน
28 พฤษภาคม 2567 09.00-16.00 น. (รวม 3 ชม.)	เพื่อเสริมแรงและติดตาม ให้กำลังใจให้ปฏิบัติตามแผนต่อไป	การติดตามและเสริมแรง -One-on-One Coaching, Feedback เชิงบวก สรุปและประเมินผลโครงการ -ทบทวนการเรียนรู้, เล่าเรื่องความสำเร็จ	ผู้ป่วยสรุปความสำเร็จของตนเอง มีความภาคภูมิใจ ยืนยันความตั้งใจดูแลสุขภาพต่อไป
28 พฤษภาคม 2567 09.00-16.00 น.		สรุปข้อมูล - จัดทำสรุปข้อมูลที่ใช้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ	การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วยกระบวนการ Coaching ในหน่วยบริการปฐมภูมิ ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านพฤติกรรม การจัดการตนเอง และสถานะทางจิตใจ ส่งผลให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
			และเกิดความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพของตนเอง

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ87.... ชั่วโมง (อย่างน้อย 80 ชั่วโมง นับชั่วโมงเฉพาะกิจกรรมที่พบผู้รับบริการ)

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. สิ่งที่ได้รับจากการดูแลผู้ป่วย

1.1. ด้านผู้ป่วย/ผู้รับบริการ

1. ผู้ป่วยมีความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อระดับน้ำตาล
2. ปรับพฤติกรรมสุขภาพได้จริง เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา
3. มีทักษะการจัดการตนเอง (Self-Management) สามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน และติดตามผล
4. ระดับน้ำตาลในเลือดมีความคงที่มากขึ้น ลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อน
5. เกิดแรงจูงใจภายในและความมั่นใจในการดูแลตนเอง

1.2. ด้านบุคลากร/ผู้ให้บริการ

1. พัฒนาทักษะการโค้ชและการสื่อสารเชิงสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing)
2. มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นระบบและสามารถติดตามผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง
3. สามารถปรับแผนการดูแลผู้ป่วยให้เหมาะกับแต่ละบุคคลได้

2. แนวทางการพัฒนา

- 2.1. สร้างสื่อและคู่มือสำหรับผู้ป่วย เช่น Health Diary, Infographic, VDO แนะนำการดูแลตนเอง
- 2.2. พัฒนาทักษะบุคลากรให้เชี่ยวชาญด้าน Coaching, Communication, Self-Management Support

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

- สอนในคลินิก (Clinical teaching) หัวข้อการเยี่ยมบ้านกรณีศึกษาครอบครัว ใช้เป็นตัวอย่างการสอนนักศึกษาพยาบาลด้านการจัดการโรคเบาหวานและ NCDs ในครอบครัว ในรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลชุมชน 2 (ปีการศึกษา 2567)

ลงชื่อ

(นางสาววรรณศิริ ศรีสุข)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ

(นางราตรี อร่ามศิลป์)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

หมายเหตุ รายงานการนำไปใช้ประโยชน์จากผลการปฏิบัติ Faculty Practice ให้ระบุว่ามีใครเข้าร่วมบ้าง เช่น หัวหน้าหอผู้ป่วย หัวหน้ารพสต. พยาบาลวิชาชีพ เป็นต้น