

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี  
แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ  
การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) ปีการศึกษา 2567  
ระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 – 31 พฤษภาคม 2568

ชื่อ- สกุล นางสาววรรณศิริ ศรีสุข

ความเชี่ยวชาญ การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวทางการจัดการตนเอง

หน่วยให้บริการ คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.จันทเขลม อำเภอคิชฌกูฏ จันทบุรี และรพ.สต.หนองบัว อำเภอเมือง จันทบุรี

ความเป็นมา

จากการติดตามผลการประเมินปี 2566 การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน และ โรคความดันโลหิตสูง ที่ไม่สามารถควบคุมโรคได้ โดยใช้กระบวนการ Coach ในหน่วยบริการปฐมภูมิ นั้น พบว่า ความสำเร็จของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เกิดจากการที่ผู้ป่วยมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ตั้งเป้าหมาย และการดูแลจัดการด้วยตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้น และจากสถานการณ์ปัจจุบัน โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

และเพิ่มภาระการรักษาภาวะแทรกซ้อนทั้งต่อผู้ป่วยและระบบสาธารณสุข

สาขาวิชาจึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการดูแลและควบคุมระดับน้ำตาลอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ลดภาระการดูแล และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง และ การใช้แนวทางการจัดการตนเองเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีมากขึ้น

เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวทางการจัดการตนเอง

วัตถุประสงค์

ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวทางการจัดการการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าสู่ระยะสงบได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ลดค่าใช้จ่ายของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)
รพ.สต.จันทเขลม อำเภอกันตัง และรพ.สต.หนองบัว อำเภอเมือง จันทบุรี (ระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 – 31 พฤษภาคม 2568)	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	- การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวทางการจัดการตนเอง

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ .....85..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)						
	พฤศจิกายน 2567	ธันวาคม 2567	มกราคม 2568	กุมภาพันธ์ 2568	มีนาคม 2568	เมษายน 2568	พฤษภาคม 2568
ศึกษาวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวทางการจัดการตนเอง(PLAN)							
ดำเนินการ กิจกรรมตามที่วางแผนไว้ (DO)							
ประเมินผลการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวทางการจัดการตนเอง (CHECK)							
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล/การนำผลไปใช้ (ACT)							

**แบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน  
ปีการศึกษา 2567**

1. ชื่อ อาจารย์วรรณศิริ ศรีสุข **ความเชี่ยวชาญ** การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวคิดการจัดการตนเอง **หน่วยให้บริการ** รพ.สต.จันทเขลม อำเภอศิขณภูฎ จันทบุรี และรพ.สต.หนองบัว อำเภอเมือง จันทบุรี
2. เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวคิดการจัดการตนเอง
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 – 31 พฤษภาคม 2568

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
รพ.สต.จันทเขลม อำเภอศิขณภูฎ และรพ.สต.หนองบัว อำเภอเมือง จันทบุรี	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้แนวคิดการจัดการตนเอง 1.หลักการของการจัดการตนเอง (Self-Management Theory) เป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้ผู้ป่วยมีบทบาทสำคัญในการดูแลตนเอง โดยอาศัยทักษะ 3 ด้านหลัก 1) การจัดการทางการแพทย์ (Medical management): การควบคุมระดับน้ำตาลด้วยการรับประทานยา/อินซูลิน การควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม 2) การจัดการบทบาทชีวิต (Role management): การปรับพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต เช่น การเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการทำงาน	

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>3) การจัดการอารมณ์ (Emotional management): การรับมือกับความเครียด ความกังวล และความรู้สึกท้อแท้ที่เกิดจากโรคเรื้อรัง</p> <p>2.การดูแลผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลไม่คงที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประเมินปัญหา: สาเหตุอาจมาจากการใช้ยาไม่สม่ำเสมอ อาหารไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย ความเครียด หรือการขาดความรู้</li> <li>- การให้ความรู้ (Education): ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องการใช้ยา อินซูลิน อาหารที่มีผลต่อระดับน้ำตาล และวิธีติดตามระดับน้ำตาลด้วยตนเอง</li> <li>- การสร้างแรงจูงใจ (Motivation): ใช้เทคนิคการสื่อสาร การให้กำลังใจ และการตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้ป่วย</li> <li>- การสนับสนุนด้านสังคม (Social support): ครอบครัวและชุมชนช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้ต่อเนื่อง</li> </ul>	
<p>การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่</p>	<p>-เยี่ยมบ้านประเมินปัญหาผู้ป่วย กรณีศึกษาที่ 1-2 - วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาสุขภาพ</p>	<p><b>การประเมินปัญหาผู้ป่วย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ซักประวัติโรคประจำตัว ยาที่ใช้</li> <li>-ซักประวัติด้านพฤติกรรมประวัติการนอน และสภาวะอารมณ์</li> </ul>	<p>-ผู้ป่วยได้รับการตรวจสอบสุขภาพและประเมินปัญหาเชิงลึก ทำให้เข้าใจสุขภาพตนเอง มากขึ้น</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
<p>โดยใช้แนวคิดการจัดการตนเอง</p> <p>11 พฤศจิกายน 2567 13.00-17.00 น. (4 ชม.)</p> <p>18 พฤศจิกายน 2567 13.00-17.00 น. (4 ชม.)</p> <p><b>(รวม 8 ชม.)</b></p>	<p>พของผู้ป่วยและครอบครัว กรณีศึกษาที่ 1-2</p> <p>- วางแผนการพยาบาลร่วมกับผู้ป่วยและญาติ</p>	<p>-ตรวจร่างกาย ประเมินค่าน้ำตาลในเลือด</p> <p>- สอบถามญาติเกี่ยวกับการช่วยดูแลและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> <p>-วิเคราะห์สาเหตุของการไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด/ระดับความดันโลหิตร่วมกับผู้ป่วยและญาติ</p> <p>-วางแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพร่วมกับผู้ป่วยและญาติ</p>	<p>-ผู้ป่วยและครอบครัวได้ร่วมวิเคราะห์ปัญหา</p> <p>เกิดความตระหนักในการดูแลตนเอง</p> <p>-ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการวางแผนการพยาบาล</p> <p>ทำให้เกิดความเข้าใจในการจัดการโรค</p>
<p>25 พฤศจิกายน 2567 13.00-17.00 น. (4 ชม.)</p> <p><b>(รวม 4 ชม.)</b></p>	<p>-ให้ความรู้กับผู้ป่วยและญาติ</p>	<p><b>การให้ความรู้ผู้ป่วยและญาติ</b></p> <p>-ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องการใช้ยา</p> <p>-อาหารที่มีผลต่อระดับน้ำตาล</p> <p>-วิธีติดตามระดับน้ำตาลด้วยตนเอง</p>	<p>ผู้ป่วยมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น</p> <p>และวางแผนการจัดการตนเองเพื่อให้สามารถควบคุมโรคได้ดีขึ้น</p>
<p>2 ธันวาคม 2567 13.00-17.00 น. (4 ชม.)</p> <p>9 ธันวาคม 2567 13.00-17.00 น. (4 ชม.)</p> <p>23 ธันวาคม 2567 13.00-17.00 น. (4 ชม.)</p> <p>20 มกราคม 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.)</p> <p><b>(รวม 16 ชม.)</b></p>	<p>-เสริมแรงในการปฏิบัติพฤติกรรมและติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรม (กรณีศึกษาที่ 1-2)</p>	<p><b>การสร้างแรงจูงใจ</b></p> <p>-ใช้เทคนิคการสื่อสาร การให้กำลังใจ</p> <p>-การตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้ป่วย</p> <p>-การสนับสนุนด้านสังคม</p> <p>ครอบครัวและชุมชนช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้ต่อเนื่อง</p> <p>-ประเมินผลและปรับแผนการพยาบาลร่วมกับกรณีศึกษาและญาติ</p>	<p>-</p> <p>ผู้ป่วยมีความเข้าใจการใช้ยาและรับประทานยาได้ถูกต้องสม่ำเสมอ</p> <p>-</p> <p>พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี รับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้น</p> <p>ลดหวาน มัน เค็ม</p> <p>ออกกำลังกายได้ตามสภาพร่างกาย</p> <p>และพักผ่อนเพียงพอ</p> <p>มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม</p>

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
			<p>- เกิดแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ ผู้ป่วยมีเป้าหมายร่วมกับทีมสุขภาพ → รู้สึกอยากทำและเห็นความสำคัญของการดูแลตนเอง และญาติและครอบครัวมีบทบาทช่วยเหลือ เช่น เตือนการใช้ยา จัดอาหาร ส่งเสริมการออกกำลังกาย</p>
<p>28 มกราคม 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) 6 กุมภาพันธ์ 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) 13 กุมภาพันธ์ 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) 20 กุมภาพันธ์ 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) 27 กุมภาพันธ์ 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) (รวม 5 ชม.)</p>	<p>-เสริมแรงในการปฏิบัติพฤติกรรมและติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรม (กรณีศึกษาที่ 1-2)</p>	<p>-ติดตามและประเมินผลการปรับพฤติกรรม -ให้คำแนะนำ และแนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น -พูดคุยกับผู้ป่วยและญาติ ผ่านการ VDO Call</p>	<p>-คุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตดีขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้ป่วยมีความมั่นใจในการดูแลตนเอง</li> <li>• ลดความกังวลเกี่ยวกับโรค</li> <li>• สีหน้าแจ่มใส อารมณ์ดีขึ้น</li> </ul> <p>- เกิดการพัฒนาความรู้และทักษะการดูแลตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้ป่วยสามารถอธิบายอาการผิดปกติ เช่น น้ำตาลต่ำ/สูง และวิธีจัดการเบื้องต้น</li> </ul>

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>(รวมกรณีศึกษาที่ 1-2 จำนวน 33 ชม.)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ญาติได้รับความรู้สามารถช่วยดูแลต่อเองได้</li> <li>-ระดับน้ำตาลในเลือดควบคุมได้ดีขึ้น</li> <li>ค่าระดับน้ำตาล (FBS) อยู่ในเกณฑ์ควบคุม → ลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน</li> </ul>
<p>20 กุมภาพันธ์ 2568 9.00-12.00 น.</p>	<p>สรุปผลการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ (กรณีศึกษาที่ 1-2)</p>	<p>-สรุปข้อมูลของกรณีศึกษา (กรณีศึกษาที่ 1-2)</p>	<p>การสร้างแรงจูงใจโดยใช้เทคนิคการสื่อสาร การให้กำลังใจ การตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้ป่วย และการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน ส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถจัดการตนเอง (Self-Management) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การรับประทานยาอย่างถูกต้อง การปรับพฤติกรรมสุขภาพ (อาหาร ออกกำลังกาย พักผ่อน) และการจัดการอารมณ์ ส่งผลให้ผู้ป่วยควบคุมโรคได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น</p>

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>27 มกราคม 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 3 กุมภาพันธ์ 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 10 กุมภาพันธ์ 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.)  (รวม 12 ชม.)</p>	<p>-เยี่ยมบ้านประเมินปัญหาผู้ป่วย กรณีศึกษาที่ 3-4 -วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา สุขภาพของผู้ป่วยและครอบครัว กรณีศึกษาที่ 3-4 - วางแผนการพยาบาลร่วมกับผู้ป่วย และญาติ</p>	<p><b>การประเมินปัญหาผู้ป่วย</b> -ซักประวัติโรคประจำตัว ยาที่ใช้ -ซักประวัติด้านพฤติกรรมประวัติการนอน และสภาวะอารมณ์ -ตรวจร่างกาย ประเมินค่าน้ำตาลในเลือด - สอบถามญาติเกี่ยวกับการช่วยดูแล และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน -วิเคราะห์สาเหตุของการไม่สามารถควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด/ระดับความดันโลหิตร่วมกับผู้ป่วยและ ญาติ -วางแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพร่วมกับผู้ป่วย และญาติ</p>	<p>-ผู้ป่วยได้รับการตรวจสอบสุขภาพแล ะการประเมินเชิงลึก ทำให้มีความเข้าใจสุขภาพของตนเอง มากขึ้น -ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันวิเคราะห์ ปัญหา ส่งผลให้เกิดความตระหนัก และใส่ใจในการดูแลตนเอง -ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการวางแผนการ พยาบาล ทำให้เข้าใจแนวทางการจัด การโรค และสามารถปฏิบัติได้อย่าง เหมาะสม</p>
<p>17 กุมภาพันธ์ 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 24 กุมภาพันธ์ 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.)  (รวม 8 ชม.)</p>	<p>-ให้ความรู้กับผู้ป่วยและญาติ</p>	<p><b>การให้ความรู้ผู้ป่วยและญาติ</b> -ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องการใช้ยา -อาหารที่มีผลต่อระดับน้ำตาล -วิธีติดตามระดับน้ำตาลด้วยตนเอง</p>	<p>ผู้ป่วยมีความรู้และความเข้าใจในการดูแล ตนเองเพิ่มขึ้น สามารถวางแผนการจัดการตนเอง (Self-Management) ได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้านการเลือกรับประทานอาหาร ที่เหมาะสม การออกกำลังกายตามสภาพร่างกาย การใช้ยาอย่างถูกต้อง รวมถึงการเฝ้าระวังอาการผิดปกติ</p>

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
			<p>ส่งผลให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดียิ่งขึ้น ลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น</p>
<p>3 มีนาคม 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 10 มีนาคม 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 14 มีนาคม 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 18 มีนาคม 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 7 เมษายน 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.)  (รวม 20 ชม.)</p>	<p>-เสริมแรงในการปฏิบัติพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรม (กรณีศึกษาที่ 3-4 )</p>	<p><b>การสร้างแรงจูงใจ</b> -ใช้เทคนิคการสื่อสาร การให้กำลังใจ -การตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้ป่วย -การสนับสนุนด้านสังคม ครอบครัวและชุมชนช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้ต่อเนื่อง -ประเมินผลและปรับแผนการพยาบาลร่วมกับกรณีศึกษาและญาติ</p>	<p>-ผู้ป่วยมีความเข้าใจในการใช้ยาและสามารถรับประทานยาได้ถูกต้องและสม่ำเสมอ อีกทั้งมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม การออกกำลังกายตามสภาพร่างกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้ป่วยยังมีแรงจูงใจและมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยมีการกำหนดเป้าหมายร่วมกับทีมสุขภาพ ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลตนเอง ขณะเดียวกันญาติและครอบครัว มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน ทั้งการเตือนการใช้ยา</p>

<p>การให้บริการตามความเชื่อ ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
			<p>การจัดอาหารที่เหมาะสม และการส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเอง ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น</p>
<p>15 เมษายน 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) 21 เมษายน 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 28 เมษายน 2568 13.00-17.00 น. (4 ชม.) 6 พฤษภาคม 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) 13 พฤษภาคม 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.) 20 พฤษภาคม 2568 16.00-17.00 น. (1 ชม.)  (รวม 12 ชม.) (รวมกรณีศึกษาที่ 3-4 จำนวน 52 ชม.)</p>	<p>-เสริมแรงในการปฏิบัติพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรม (กรณีศึกษาที่ 3-4)</p>	<p>-ติดตามและประเมินผลการปรับพฤติกรรม -ให้คำแนะนำ และแนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น -พูดคุยกับผู้ป่วยและญาติ ผ่านการ VDO Call</p>	<p>- ผู้ป่วยปรับพฤติกรรมด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายได้ดีขึ้น - ระดับน้ำตาลในเลือดมีแนวโน้ม ควบคุมได้ดีขึ้น - ผู้ป่วยมีความสามารถในการจัดการ ตนเองเพิ่มขึ้น</p>

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>26 พฤษภาคม 2568 09.00-16.00 น.</p>	<p>สรุปผลการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ (กรณีศึกษาที่ 1-4)</p>	<p>-สรุปข้อมูลของกรณีศึกษา (กรณีศึกษาที่ 3-4) -วิเคราะห์ข้อมูลรวม กรณีศึกษาทั้ง 4 ราย</p>	<p>-การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น ผู้ป่วยสามารถเฝ้าระวังและปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และการใช้ยา ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดมีความคงที่มากขึ้น -ลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน การจัดการตนเองช่วยลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น เบาหวานขึ้นตา ไตวาย หรือแผลเรื้อรัง -เพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง ผู้ป่วยมีความรู้และทักษะในการตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้สามารถจัดการชีวิตประจำวัน ได้อย่างปลอดภัย -พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดี ผู้ป่วยรับประทานอาหารเหมาะสม ออกกำลังกายตามสภาพร่างกาย และมีการจัดการความเครียด อย่างเหมาะสม</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
			-คุณภาพชีวิตดีขึ้น ผู้ป่วยมีความมั่นใจในการดูแลตนเอง ลดความกังวลเกี่ยวกับโรค และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ ....85.... ชั่วโมง (อย่างน้อย 80 ชั่วโมง นับชั่วโมงเฉพาะกิจกรรมที่พบผู้รับบริการ)

**สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา**

**สิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลที่บ้าน สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้**

1. ผู้ป่วยได้รับการประเมินและเฝ้าระวังโรคอย่างต่อเนื่อง
2. เสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
3. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยและครอบครัวเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เช่น เริ่มออกกำลังกายมากขึ้น ลด/เลิกการสูบบุหรี่ เริ่มนอนหลับเป็นเวลา และมีการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น
4. ส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล (RDU) ประเมินการใช้ยาอย่างละเอียดทั้งในด้านข้อบ่งใช้ ความเสี่ยง และการปฏิบัติตัว พบว่าผู้ป่วยได้รับยาอย่างถูกต้อง ไม่มีปัญหาจากการใช้ยา และสามารถรับประทานยาได้ตามแผนการรักษา
5. เกิดความร่วมมือในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวร่วมมือในการดูแลผู้ป่วย เช่น การประกอบอาหารที่เหมาะสม การช่วยเตือนให้รับประทานยา และร่วมกิจกรรมลดความเครียด

**แนวทางการพัฒนาเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ที่บ้าน**

1. พัฒนาแนวทางการเยี่ยมบ้านแบบองค์รวม ที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย

2. เพิ่มการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน สนับสนุนบทบาทของครอบครัวในการดูแลต่อเนื่อง และเสริมสร้างศักยภาพ อสม. ในการติดตามผู้ป่วย
3. ส่งเสริมการใช้สื่อและเทคโนโลยีสุขภาพ เช่น คลิพวิดีโอทำกายบริหาร ความรู้โรคเบาหวาน/ความดัน ผ่านสมาร์ทโฟน เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าถึงความรู้ได้ง่ายขึ้น
4. จัดกิจกรรมเสริมแรงจิตใจต่อเนื่อง เช่น การติดตามผล การให้รางวัลหรือการยอมรับเมื่อผู้ป่วยสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เพื่อเสริมพลังภายใน
5. ติดตามและประเมินผลระยะยาว ควรมีระบบติดตามค่าความดัน ค่าน้ำตาล น้ำหนัก BMI และพฤติกรรมสุขภาพทุก 3-6 เดือน เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์

### การนำไปใช้ประโยชน์

**ด้านการจัดการเรียนการสอน** - ถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับและประสบการณ์การที่ได้ ผ่านรูปแบบกรณีศึกษา (case study) ในหัวข้อการสอน การให้บริการสุขภาพที่บ้าน ในรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพชุมชน (ปีการศึกษา 2568)

### ด้านการบริการวิชาการ -

**ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ** ดำเนินงานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองร่วมกับการพยาบาลทางไกลต่อพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลสะสมในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ เพื่อให้เข้าสู่เบาหวานระยะสงบ (กำลังดำเนินการ ยังไม่แล้วเสร็จ)

ลงชื่อ .....

(นางสาววรรณศิริ ศรีสุข)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี อร่ามศิลป์)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

หมายเหตุ รายงานการนำไปใช้ประโยชน์จากผลการปฏิบัติ Faculty Practice ให้ระบุว่าใครเข้าร่วมบ้าง เช่น หัวหน้าหอผู้ป่วย หัวหน้ารพสต. พยาบาลวิชาชีพ เป็นต้น