

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ
การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) ปีการศึกษา 2565
ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566 ถึง 31 พฤษภาคม 2566

ชื่อ- สกุล นางสาววรรณศิริ ศรีสุข

ความเชี่ยวชาญ การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้โมเดล สบช. ปิงปองจรรยาจร 7 สี

หน่วยให้บริการ คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.ท่าช้าง อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี

ความเป็นมา

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงหากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ แม้มีแนวทางการดูแล แต่ผู้ป่วยจำนวนมากยังมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ จากความแตกต่างด้านพฤติกรรมสุขภาพและการจัดการตนเอง สถาบันพระราชชนก มีนโยบายการใช้ สบช.โมเดล โดยใช้การคัดแยกผู้ป่วยตามสีจรรยาจรปิงปอง 7 สี ในการดูแลสุขภาพประชาชนในปฐมภูมิ การใช้สบช.โมเดล ตามสีจรรยาจรปิงปอง 7 สี เพื่อสะท้อนระดับความเสี่ยงและกำหนดแนวทางการดูแลเฉพาะราย การนำโมเดลนี้มาใช้กับผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ จะช่วยให้การดูแลตรงตามความต้องการจริง ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จัดการตนเองได้ดีขึ้น ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ลดภาวะแทรกซ้อน และเพิ่มคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้โมเดล สบช. ปิงปองจรรยาจร 7 สี

วัตถุประสงค์

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวทางการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยโมเดล สบช. ปิงปองจรรยาจร 7 สี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ลดค่าใช้จ่ายของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)
คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.ท่าช้าง อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี (ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566 ถึง 31 พฤษภาคม 2566)	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	- การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้โมเดล สบช. ปิงปองจราจร 7 สี

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้80..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)			
	กุมภาพันธ์ 2566	มีนาคม 2566	เมษายน 2566	พฤษภาคม 2566
ศึกษาวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้ โมเดล สบช. ปิงปองจราจร 7 สี (PLAN)	→			
ดำเนินการ กิจกรรมตามที่วางแผนไว้ (DO)	→	→	→	
ประเมินผลทำให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้ โมเดล สบช. ปิงปองจราจร 7 สี(CHECK)				→
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล/การนำผลไปใช้ (ACT)				→

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน
ปีการศึกษา 2565

1. ชื่อ อาจารย์วรรณศิริ ศรีสุข ความเชี่ยวชาญ การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้โมเดล สบช. ปิงปองจรรยาจร 7 สี
2. หน่วยให้บริการ คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.ท่าช้าง อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี
3. เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญ การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ โดยใช้โมเดล สบช. ปิงปองจรรยาจร 7 สี
4. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566 ถึง 31 พฤษภาคม 2566

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
คลินิกโรคเรื้อรัง รพ.สต.ท่าช้าง อ.เมือง จังหวัดจันทบุรี ทุกวันศุกร์	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้		
2,9 กุมภาพันธ์ 66 08-12 น. (รวม 8 ชม.)	การสร้างความสัมพันธ์ และคัดกรองตาม 7 สี	อธิบายแนวคิดสีจรรยาจร 7 สี - ชักประวัติ/ตรวจร่างกาย/ตรวจน้ำตาล - คัดกรองและจำแนกกลุ่มผู้ป่วย (ตามปิงปอง 7 สี)	ผู้ป่วยเข้าใจสถานะสุขภาพของตนเอง รู้สึกไว้วางใจและเปิดใจ ได้รับการจัดกลุ่มความเสี่ยงที่เหมาะสม
16,23 กุมภาพันธ์ 66 9-16 น. (รวม 12 ชม.)	การวิเคราะห์ปัญหาและปัจจัยเสี่ยงรายบุคคล	- วิเคราะห์พฤติกรรม/สาเหตุควบคุมน้ำตาลไม่ได้ - ทำ Health Diary และร่วมสะท้อนปัญหา - แบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่มสีเดียวกัน	ผู้ป่วยตระหนักถึงปัญหาจริง เห็นปัจจัยเสี่ยงของตนเอง รู้สึกไม่โดดเดี่ยว มีเพื่อนร่วมกลุ่มสี

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
3,10 มีนาคม 66 9-16 น. (รวม 12 ชม.)	การกำหนดเป้าหมายตามกลุ่มสี	<ul style="list-style-type: none"> - สอน SMART Goal - ผู้ป่วยตั้งเป้าหมายรายบุคคล เช่น ลดหวาน, ออกกำลังกาย, ติดตามน้ำตาลปลายนิ้ว - ปรับเป้าหมายตามระดับสี (เช่น สีแดง = ลดภาวะแทรกซ้อน, สีเขียว = คงผลลัพธ์) 	ผู้ป่วยมีเป้าหมายที่วัดผลได้ เกิดแรงจูงใจจากการได้เลือกเอง มั่นใจว่าสามารถทำได้
23,30 มีนาคม 66 9-16 น. (รวม 12 ชม.)	การวางแผนปฏิบัติ	<ul style="list-style-type: none"> - ร่วมวางแผนดูแลรายสัปดาห์ตามสี - ทดลองปรับพฤติกรรมอาหาร การออกกำลังกาย การช้ยา - จัดทำตารางสุขภาพรายบุคคล 	ผู้ป่วยมีแผนดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง ลดความกดดัน เพิ่มความสามารถในการจัดการตนเอง
5,10,20 เมษายน 66 9-16 น. (รวม 18 ชม.)	การเสริมแรงและให้กำลังใจ	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรม peer support ในแต่ละกลุ่มสี - ใช้ MI (Motivational Interviewing) - Workshop “เล่าเรื่องราวความสำเร็จเล็ก ๆ” 	ผู้ป่วยรู้สึกภูมิใจ ได้รับแรงบวกและกำลังใจจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ลดโอกาสล้มเลิก
27 เมษายน 66 9-16 น. (รวม 6 ชม.)	การติดตามความก้าวหน้า	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินพฤติกรรมสุขภาพซ้ำ - ตรวจระดับน้ำตาลและเปรียบเทียบกับครั้งก่อน - Feedback และปรับแผนรายบุคคล 	ผู้ป่วยเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจน เกิดกำลังใจต่อเนื่อง เรียนรู้การแก้ปัญหาจาก feedback
11 พฤษภาคม 66	การจัดการภาวะแทรกซ้อนตามสี	<ul style="list-style-type: none"> - แนะนำการสังเกตอาการผิดปกติ - สอนการปฏิบัติเมื่อเกิด 	ผู้ป่วยมีทักษะรับมือเหตุฉุกเฉิน ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน ครอบครัวมีส่วนร่วมมากขึ้น

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
9-16 น. (รวม 6 ชม.)		Hypo/Hyperglycemia - ให้คำแนะนำเฉพาะสีแดง/ม่วง/ชมพู	
18 พฤษภาคม 66 9-16 น. (รวม 6 ชม.)	การสรุปและประเมินผล	สรุปผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงรายบุคคล และรายกลุ่มสี - จัดกิจกรรม “My Health Journey” - วางแผนติดตามต่อเนื่องที่ รพ.สต.	ผู้ป่วยเห็นความสำเร็จของตนเอง รู้สึกภาคภูมิใจและมีกำลังใจ ยืนยันการดูแลตนเองต่อเนื่อง
22 พฤษภาคม 2567 09.00-16.00 น.		สรุปข้อมูล -จัดทำสรุปข้อมูลที่ให้บริการพยาบาล ตามความเชี่ยวชาญ	การใช้ สบช.โมเดล 7 สี ทำให้สามารถคัดแยกผู้ป่วยเบาหวาน ตามระดับความเสี่ยงได้ชัดเจน ผู้ป่วยมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเอง ดีขึ้น สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน และได้รับการดูแลต่อเนื่องตรงตามความ ต้องการ

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ80... ชั่วโมง (อย่างน้อย 80 ชั่วโมง นับชั่วโมงเฉพาะกิจกรรมที่พบผู้รับบริการ)

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. สิ่งที่ได้รับจากการดูแลผู้ป่วย

- การคัดแยกและดูแลเฉพาะราย สามารถจำแนกผู้ป่วยเบาหวานตามระดับความเสี่ยงด้วย 7 สี

ช่วยให้การดูแลมีเป้าหมายตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยแต่ละราย

- การพัฒนาทักษะการจัดการตนเองของผู้ป่วย เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด\
- การทำงานแบบบูรณาการ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทีมสุขภาพ ครอบครัว และชุมชน

2. แนวทางการพัฒนา

- พัฒนาระบบการใช้ข้อมูล 7 สีอย่างเป็นระบบ จัดทำฐานข้อมูลผู้ป่วยและการติดตามผลลัพธ์ตามสี ใช้เทคโนโลยี เช่น Line group เพื่อสื่อสารกับผู้ป่วย

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

- ใช้ในการสอนในคลินิก (Clinical teaching) หัวข้อการเยี่ยมบ้านกรณีศึกษาครอบครัวที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลชุมชน 1

ลงชื่อ

(นางสาววรรณศิริ ศรีสุข)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ

(นางราตรี อร่ามศิลป์)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน