

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2565 (ระหว่างวันที่ 6 มกราคม – 24 มีนาคม พ.ศ. 2566)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ-สกุล นางชนิษฐา เมฆกมล

ความเชี่ยวชาญ (Specific area) / ความสนใจเฉพาะทาง (Interest area) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์

ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง

หน่วยให้บริการ

แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า

ความเป็นมา

จากการปฏิบัติงานด้านการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า พบหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลใกล้ชิดมากกว่าหญิงตั้งครรภ์ปกติ เนื่องจากภาวะแทรกซ้อนนี้อาจส่งผลต่อสุขภาพมารดาและทารกทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอดได้ การประเมินและการดูแลอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ การวางแผนการดูแลที่เหมาะสม ให้ความรู้และสนับสนุนด้านจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดความรอบรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง จะสามารถช่วยลดภาวะแทรกซ้อนของมารดา ป้องกันผลกระทบต่อทารกในครรภ์ และส่งเสริมให้มารดาและทารกปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และการคลอดได้

เป้าหมาย

เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชี่ยวชาญในการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์มีความรอบรู้และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองและลดภาวะแทรกซ้อนด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้นได้

<p>การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล</p>
<p>การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง</p> <p>ระหว่างวันที่ 6 มกราคม-24 มีนาคม พ.ศ. 2566</p> <p>ทุกวันศุกร์</p> <p>เวลา 08.00-16.00 น.</p>	<p>เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์มีความรอบรู้และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประเมินความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยการซักถามความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมสุขภาพที่มีอยู่เดิม 2. ค้นหาปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ โรคประจำตัวก่อนการตั้งครรภ์ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การช้ยา การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด 3. ให้ข้อมูลและความรู้ภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมของหญิงตั้งครรภ์โดยเน้นเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับอาการ ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตัวหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง การรับประทานยาอย่างถูกต้อง 4. พัฒนาทักษะการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ โดยการฝึกปฏิบัติจริง เช่น การวัดความดันโลหิตและการแปลผล การบันทึกระดับน้ำตาล การนับลูกดิ้น สาธิตและให้หญิงตั้งครรภ์ลองทำซ้ำจนมั่นใจ และแนะนำการลงบันทึกหรือมีสมุดประจำตัวเพื่อช่วยในการติดตามข้อมูลสุขภาพ 5. แนะนำและส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหญิงตั้งครรภ์ โดยแนะนำการรับประทานที่เหมาะสมกับภาวะเสี่ยงหรือโรคร่วม ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เน้นการมาตามนัดฝากครรภ์และตรวจพิเศษตามคำแนะนำ ส่งเสริมการพักผ่อนที่เพียงพอ และการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม 6. สนับสนุนด้านจิตใจและครอบครัว โดยการส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล จัดกิจกรรมกลุ่มหรือชั้นเรียนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงหรือโรคร่วม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 7. ติดตามและประเมินผลการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในการมาฝากครรภ์ครั้งต่อไป โดยสอบถามความเข้าใจและพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เช่น ค่าความดันโลหิต ระดับน้ำตาล น้ำหนักตัว และผลการเจริญเติบโตของทารก และให้คำแนะนำ/การดูแลและเนื้อหาการให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการประเมิน

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้84..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)				
	ธันวาคม 2565	มกราคม 2566	กุมภาพันธ์ 2566	มีนาคม 2566	เมษายน 2566
ศึกษาการใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองในการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์ และลงไปศึกษาสถานการณ์หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัว ผู้ป่วยนอกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า (PLAN)	←→				
ดำเนินกิจกรรมการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ตามที่วางแผนไว้ (DO)		←→			
ประเมินผลทำให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง (CHECK)				←→	
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล/การนำผลไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน (ACT)					←→

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชา การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

- ชื่อ- สกุล นางชนิษฐา เมฆกมล **ความเชี่ยวชาญ** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง
หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า
- เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชี่ยวชาญในการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง
- เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ระหว่างเดือนมกราคม ถึง เดือนมีนาคม 2566

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม 2566 ทุกวันศุกร์ เวลา 08.00-16.00 น. (7 ชั่วโมง/วัน)</p> <p>6, 13, 20,27, มกราคม 2566</p> <p>3, 10, 17,24 กุมภาพันธ์ 2566</p> <p>3, 10, 17, 24 มีนาคม 2566</p> <p>รวม 12 วัน คิดเป็น 84 ชั่วโมง</p>	<p>เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์มีความรอบรู้และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง</p>	<p>ขั้นตอนการปฏิบัติการพยาบาลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> ประเมินความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โดยการซักถามความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมสุขภาพที่มีอยู่เดิม ค้นหาปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ โรคประจำตัวก่อนการตั้งครรภ์ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ให้ข้อมูลและความรู้ภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมของหญิงตั้งครรภ์โดยเน้นเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับอาการ ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตัวหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง การรับประทานยาอย่างถูกต้อง 	<p>จากการประเมินผลโดยการสอบถามความรู้ความเข้าใจและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานก่อนการตั้งครรภ์จำนวน 20 ราย และหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ จำนวน 5 ราย ที่ได้รับความรู้และแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		<p>4. พัฒนาทักษะการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ โดยการฝึกปฏิบัติจริง เช่น การวัดความดันโลหิตและการแปลผล การบันทึกระดับน้ำตาล การนับลูกดิ้น สานิตและให้หญิงตั้งครรภ์ลองทำซ้ำจนมั่นใจ และแนะนำ การลงบันทึกหรือมีสมุดประจำตัวเพื่อช่วยในการติดตามข้อมูลสุขภาพ</p> <p>5. แนะนำและส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหญิงตั้งครรภ์ โดย แนะนำการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับภาวะเสี่ยงหรือโรคร่วม ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เน้นการมาตามนัดฝากครรภ์และ ตรวจพิเศษตามคำแนะนำ ส่งเสริมการพักผ่อนที่เพียงพอ และการ จัดการความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม</p> <p>6. สนับสนุนด้านจิตใจและครอบครัว โดยการส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล จัดกิจกรรมกลุ่มหรือชั้นเรียนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงหรือโรคร่วม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>7. ติดตามและประเมินผลการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในการมาฝากครรภ์ครั้งต่อไป โดยสอบถามความเข้าใจและพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เช่น ค่าความดันโลหิต ระดับน้ำตาล น้ำหนักตัว และผลการเจริญเติบโตของทารก และให้คำแนะนำ/การ ดูแลและเนื้อหาการให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการประเมิน</p>	<p>ทุกคน (ร้อยละ 100) มีความรู้และ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแล สุขภาพของตนเองตามคำแนะนำ ที่ได้รับและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน รุนแรงต่อตนเองและทารกในครรภ์ ในขณะตั้งครรภ์</p>

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

ได้แนวปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงหรือโรคร่วมขณะตั้งครรภ์โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการดูแลสุขภาพตนเอง

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน นำไปใช้ในการสอนในคลินิกรายวิชา พย.1320 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ณ แผนกฝากครรภ์ และวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2566 นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ในหัวข้อ การฝากครรภ์คุณภาพ

ด้านการบริการวิชาการ -

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ -

ลงชื่อ


(นางชนิษฐา เมฆมมล)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ


(นางชนิษฐา เมฆมมล)

ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์