

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)  
ปีการศึกษา 2566 (ระหว่างวันที่ 11 ธันวาคม 2566 – 27 กุมภาพันธ์ 2567)  
วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ- สกุล

นางชนิษฐา เมฆกมล

ความเชี่ยวชาญ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ  
ดัชนีมวลกายเกิน

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอก สุนทรเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า

ความเป็นมา

จากการปฏิบัติเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติการพยาบาลในปีการศึกษา 2565 พบความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์มีภาวะดัชนีมวลกายเกินก่อนตั้งครรภ์ เป็นจำนวนมาก ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน (Overweight หรือ Obese) มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ เช่น เบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes Mellitus) ความดันโลหิตสูงในครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนต่อทารก เช่น การคลอดยาก หรือทารกมีน้ำหนักเกิน ดังนั้นการดูแลหญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงดังกล่าว ได้แก่ การประเมินภาวะโภชนาการและดัชนีมวลกาย แนะนำการควบคุมน้ำหนัก ตามเกณฑ์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การติดตามผลเพื่อประเมินความเสี่ยง การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน จึงมีความสำคัญต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารก ส่งผลดีต่อการตั้งครรภ์และการคลอดที่ปลอดภัย

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ  
ดัชนีมวลกายเกิน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ที่เหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. หญิงตั้งครรภ์มีภาวะดัชนีมวลกายเกินไม่เกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
2. เกิดแนวปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินระหว่างวันที่ 11 ธันวาคม 2566 – 27 กุมภาพันธ์ 2567 ทุกวันจันทร์ และอังคาร เวลา 08.00-12.00 น.</p>	<p>เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ ที่เหมาะสม</p>	<p>ขั้นตอนการปฏิบัติการพยาบาลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน มีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. คัดกรองดัชนีมวลกาย (BMI) ของหญิงตั้งครรภ์ ในการมาฝากครรภ์ครั้งแรกของหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์ที่อยู่ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หากหญิงตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กก./ตร.ม. ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงในการตั้งครรภ์ ต้องส่งต่อเพื่อคัดกรองภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์</li> <li>2. ให้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน เกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียวกัน) และหญิงตั้งครรภ์สามารถอ่านข้อมูลทบทวนเพิ่มเติมได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>3. ให้คำแนะนำและอธิบายให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจเกี่ยวกับการบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้านในแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย โดยให้หญิงตั้งครรภ์ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองเป็นรายสัปดาห์ โดยให้ทำเครื่องหมายในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้หญิงตั้งครรภ์พิจารณาว่าสิ่งที่ทำนั้น น้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่พยาบาลให้คำแนะนำ</li> <li>4. เมื่อหญิงตั้งครรภ์มาตรวจครรภ์ตามนัดครั้งต่อไปให้หญิงตั้งครรภ์นำข้อมูลที่บันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้านในแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ให้กับพยาบาลที่อยู่จุดซักประวัติเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าและปัญหาอุปสรรคเพื่อนำมาข้อมูลมาวางแผนในการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าของหญิงตั้งครรภ์และติดตามอย่างต่อเนื่องทุกครั้งที่หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามนัด</li> </ol>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ .....88..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)				
	พฤศจิกายน 2566	ธันวาคม 2566	มกราคม 2567	กุมภาพันธ์ 2567	มีนาคม 2567
ศึกษาสถานการณ์หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดาวน์มอลกายเกิน ณ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอก สูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า (PLAN)	←→				
ดำเนินการ กิจกรรมตามที่วางแผนไว้ (DO)		←→			
ประเมินผลการปฏิบัติการพยาบาลการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะดาวน์มอลกายเกิน (CHECK)				←→	
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล/การนำผลไปใช้ (ACT)					←→

การทำแบบบันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

1. ชื่อ นางชนิษฐา เมฆกมล                      ความเชี่ยวชาญ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน  
หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอก สุนตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า
2. เป้าหมาย                      เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 11 ธันวาคม 2566 – 27 กุมภาพันธ์ 2567

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอก สุนตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า</p> <p>ทุกวันจันทร์และวันอังคาร เวลา 08.00-12.00 น. วันที่ 11-12, 18-19, 25-26 ธ.ค. 66 วันที่ 8-9, 15-16, 22-23, 29-30 ม.ค.67 วันที่ 5-6, 12-13, 19-20, 26-27 ก.พ.67 รวม 88 ชั่วโมง</p>	<p>เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ที่เหมาะสม</p>	<p>ขั้นตอนการปฏิบัติการพยาบาลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน มีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. คัดกรองดัชนีมวลกาย (BMI) ของหญิงตั้งครรภ์ ในการมาฝากครรภ์ ครั้งแรกของหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์ที่อยู่ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หากหญิงตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กก./ตร.ม. ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงในการตั้งครรภ์ ต้องส่งต่อเพื่อคัดกรองภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์</li> <li>2. ให้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน เกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียวกัน) และหญิงตั้งครรภ์สามารถอ่านข้อมูลทบทวนเพิ่มเติมได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</li> <li>3. ให้คำแนะนำและอธิบายให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจเกี่ยวกับการบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้านในแบบประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป ของสำนักโภชนาการกรมอนามัย โดยให้หญิงตั้งครรภ์ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ</li> </ol>	<p>หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินได้รับการดูแลทั้งหมด 30 คน โดยได้รับการคัดกรองดัชนีมวลกาย (BMI) การให้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร การบันทึกข้อมูลพฤติกรรม การติดตามการประเมินผลการปฏิบัติมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตามเกณฑ์และไม่พบเบาหวานขณะตั้งครรภ์</p>

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		<p>ตนเองเป็นรายสัปดาห์ โดยให้ทำเครื่องหมายในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติใน พฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้หญิงตั้งครรภ์พิจารณาว่าสิ่งที่ทำนั้น น้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่พยาบาลให้คำแนะนำ</p> <p>4. เมื่อหญิงตั้งครรภ์มาตรวจครรภ์ตามนัดครั้งต่อไปให้หญิงตั้งครรภ์นำ ข้อมูลที่บ้านที่ข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้านใน แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ให้กับพยาบาล ที่อยู่จุดซักประวัติเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเปรียบเทียบกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ ให้คำแนะนำในการปฏิบัติ ตัวอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไป ตามเกณฑ์ได้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทาน อาหารและปัญหาอุปสรรคเพื่อนำมาข้อมูลมาวางแผนในการปรับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารของหญิงตั้งครรภ์และติดตามอย่าง ต่อเนื่องทุกครั้งที่หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามนัด</p>	

**สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา**

1. ได้แนวปฏิบัติการพยาบาลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน
2. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญของตนเองในการปฏิบัติการพยาบาลด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน นำความรู้และแนวปฏิบัติที่ได้ไปสอนในคลินิกรายวิชา 104302305 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 สำหรับ  
นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ณ แผนกฝากครรภ์ ในหัวข้อการฝากครรภ์คุณภาพ

ด้านการบริการวิชาการ -

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ -

ลงชื่อ .....  


(นางชนิษฐา เมฆกมล)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ .....  


(นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์