แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)
ปีการศึกษา 2568 (ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2568- 30 เมษายน พ.ศ.2569)
วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ชื่อ- สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขนิษฐา เมฆกมล **ความเชี่ยวชาญ** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน โดยการส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า

ความเป็นมา

จากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) ในปีการศึกษา 2567 ที่ผ่านมา พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะมวลกายเกินมีการดูแลตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ต่อเนื่อง ไม่สม่ำเสมอ และไม่ทราบผลกระทบของภาวะดัชนีมวลกายเกินที่มีต่อการตั้งครรภ์ การคลอดและหลังคลอด ซึ่งภาวะดัชนีมวลกายเกิน เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญส่งผลกระทบต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ในการปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ดังนั้นการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรอบรู้และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ จะทำให้มารดาและทารกปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และการคลอดได้

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชี่ยวชาญในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนแก่หญิงตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์
2. เพื่อพัฒนาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน
3. เพื่อทดสอบแนวปฏิบัติการส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินที่ได้รับการส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์เป็นไปตามเกณฑ์
2. ได้แนวปฏิบัติที่ผ่านการทดสอบโดยใช้กระบวนการวิจัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนแก่หญิงตั้งครรภ์ นำไปใช้ในการเรียนการสอน การวิจัย และการบริการวิชาการแก่สังคม

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	**วัตถุประสงค์**	**การปฏิบัติการพยาบาล**
การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้หลักการส่งเสริมความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2568 – 30 เมษายน พ.ศ.2569 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-16.00 น.	1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ 2. เพื่อพัฒนาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน 3. เพื่อทดสอบแนวปฏิบัติการพัฒนาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน	1.วางแผนและปฏิบัติการพยาบาลในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยให้การพยาบาลเป็นรายบุคคล มีการปฏิบัติในการส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน จำนวน 3 ครั้ง ดังนี้ **ครั้งที่ 1 ไตรมาสที่ 1** (อายุครรภ์น้อยกว่าหรือเท่ากับ 12 สัปดาห์) ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ ติดตามค่าน้ำตาล ทำแบบสอบความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินก่อนการตั้งครรภ์ แจกแผ่นพับการปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะน้ำหนักตัวเกินขณะตั้งครรภ์และแบบบันทึกน้ำหนักด้วยตนเองขณะตั้งครรภ์ และดำเนินการส่งเสริมความรอบรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน **ครั้งที่ 2 ไตรมาสที่ 2** (อายุครรภ์ 13-24 สัปดาห์) ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ และดำเนินการตามรูปแบบ **ครั้งที่ 3 ไตรมาสที่ 3** อายุครรภ์ 25-36 สัปดาห์ ประเมินค่าน้ำหนัก ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ ติดตามค่าน้ำตาล ทบทวนทักษะการส่งเสริมความรอบรู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน และทำแบบสอบความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินก่อนการตั้งครรภ์ การปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้มีรายละเอียด ดังนี้ **กิจกรรมที่ 1 : ฝึกทักษะการเข้าถึง (Access)** เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักตัวเกินในขณะตั้งครรภ์ ผลกระทบของภาวะน้ำหนักตัวเกินต่อมารดาและทารก น้ำหนักที่เหมาะสมขณะตั้งครรภ์ การส่งเสริมภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายที่

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์ โดยแนะนำแหล่งข้อมูลสุขภาพที่เชื่อถือได้ ได้แก่ เว็บไซต์กรมอนามัย สำนักโภชนาการ แอปพลิเคชันแม่และเด็ก และสมุดฝากครรภ์ ฝึกค้นหาข้อมูลด้วยโทรศัพท์มือถือหรือแผ่นพับให้ถูกต้อง อภิปรายถึงความแตกต่างระหว่างข้อมูลที่น่าเชื่อถือและข้อมูลที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด **กิจกรรมที่ 2 : ฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ (Understand)** เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจข้อมูลที่ได้รับอย่างถูกต้องและสามารถเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ โดยใช้สื่อแผ่นพับและวิดีโออธิบายเรื่องผลกระทบของภาวะน้ำหนักตัวเกินก่อนการตั้งครรภ์ต่อสุขภาพมารดาและทารก ให้หญิงตั้งครรภ์สะท้อนคิด “ฉันเข้าใจอะไรจากข้อมูลนี้” ฝึกแปลข้อมูลทางสุขภาพให้อยู่ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เช่น ตารางอาหารหรือกราฟน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์ **กิจกรรมที่ 3 : ฝึกทักษะการไต่ถาม / การใช้คำถาม (Inquire)** เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์กล้าซักถามข้อมูลด้านสุขภาพและเข้าใจการตั้งคำถามที่ช่วยให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง โดยการสาธิตการถามคำถามกับบุคลากรสาธารณสุข เช่น “ฉันสามารถออกกำลังกายแบบใดได้บ้าง” “ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทใดได้บ้าง” “น้ำหนักฉันขึ้นเหมาะสมหรือไม่” ฝึกใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจนและครอบคลุม โดยใช้หลัก 5W1H (ใคร (Who) อะไร (What) ที่ไหน (Where) เมื่อไหร่ (When) ทำไม (Why) และ อย่างไร (How)) เพื่อหาคำตอบจากข้อมูลที่ได้รับ แสดงบทบาทสมมติ (Role play) การใช้คำถามสนทนาระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับพยาบาล **กิจกรรมที่ 4 : ฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decide)** เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง โดยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินวิเคราะห์ข้อมูลของตนเอง ร่วมระบุปัจจัยเสี่ยงและตัดสินใจเลือกแนวทางการปรับพฤติกรรม ฝึกตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ถูกต้องของตนเอง

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		กิจกรรมที่ 5 : ฝึกทักษะการนำไปใช้ (Apply) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง โดยการออกแบบแผนการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลร่วมกับหญิงตั้งครรภ์ ประกอบไปด้วย แผนการรับประทานอาหาร แผนการออกกำลังกาย แผนการประเมินน้ำหนักตนเอง ให้หญิงตั้งครรภ์บันทึกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นแต่ละสัปดาห์ อาหารที่รับประทานและกิจกรรมทางกาย **กิจกรรมที่ 6 : ประเมินและทบทวนทักษะการนำไปใช้ (Apply) โดยมี**วิธีเตือนตนเอง (Self-monitoring) และการจัดการ (Self-management) เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยการฝึกบันทึกพฤติกรรมสุขภาพรายวัน เช่น การกิน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การใช้แบบบันทึกน้ำหนักรายสัปดาห์ สะท้อนคิดและประเมินตนเองเพื่อดูแนวโน้มการดูแลสุขภาพตนเอง กิจกรรมการจัดการตนเอง “ฉันเรียนรู้อะไรและจะปรับอย่างไรในสัปดาห์หน้า” สรุปผลและให้คำแนะนำรายบุคคล 2. ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยให้ทำแบบแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์และประเมินผลลัพธ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ 3. วิเคราะห์ปัญหา ข้อเสนอแนะ และแนวทางการปรับปรุงเพื่อพัฒนาเป็นแนวปฏิบัติการสร้างความรอบรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินเพื่อนำไปใช้ในการเผยแพร่ทางวิชาการ บริการวิชาการและใช้ในการเรียนการสอนต่อไป

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ .....84..... ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)				
	ธันวาคม 2568	มกราคม 2569	กุมภาพันธ์ 2569	มีนาคม 2569	เมษายน 2569
ศึกษาการใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองและสถานการณ์หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน ณ แผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัวผู้ป่วยนอก สูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า (PLAN)	←	—	—	—	—
ดำเนินกิจกรรมการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน โดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ตามแผนที่วางไว้ (DO)		←	—	→	
ประเมินผลการให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้หลักการสร้างความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง (CHECK)					↔
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล/การนำผลไปใช้ในการวิจัย (ACT)					↔