

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

ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน


1. ชื่อ อาจารย์ราตรี อร่ามศิลป์ **ความเชี่ยวชาญ** การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง) กรณีผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมโรคได้ โดยใช้ สบช.โมเดล และ 3 อ. 3 ลด

หน่วยให้บริการ รพ.สต.ท่าช้าง

2. **เป้าหมาย** เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง) กรณีผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมโรคได้ โดยใช้ สบช.โมเดล และ 3 อ. 3 ลด ใน หน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ และในชุมชน

3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** ทุกวันศุกร์ เวลา 8.30.00-12.30 น. ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 30 พฤษภาคม 2566

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การพยาบาลการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง) กรณีผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมโรคได้ โดยใช้ สบช.โมเดล และ 3 อ. 3 ลด ใน หน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ และในชุมชน รพ.สต.ท่าช้าง	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	แนวทางการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้ สบช.โมเดล และ 3 อ. 3 ลด ในคลินิกโรคเรื้อรัง 1. การใช้ สบช.โมเดล ในการประเมินว่าผู้ป่วยอยู่ในระดับสีใด และให้คำแนะนำตามระดับสี	ผู้ป่วยได้รับการดูแลทั้งหมด 48 ราย ซึ่งเป็นผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเขียวขึ้นไป ดังนี้ เขียวเข้ม จำนวน 33 ราย เหลือง จำนวน 12 ราย ส้ม จำนวน 3 ราย แดง จำนวน - ดำ จำนวน - หลังการดูแลพบว่า <ul style="list-style-type: none"> ผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเขียวเข้ม จำนวน 33 ราย

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>ทุกวันศุกร์ เวลา 8.00 – 15.00 น. (6 ชั่วโมง) 3 กพ.66 10 กพ.66 17 กพ.66 24 กพ.66 3 มีค.66 10 มีค.66 17 มีค.66 24 มีค.66 31 มีค.66 7 เมย.66 21 เมย.66 28 เมย.66 12 พค.66 19 พค.66 26 พค.66 รวม 15 วัน *6 ชม = 90 ชั่วโมง</p>		 <p>โดยใช้หลักการดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ส่งเสริมสุขภาพ : ส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลตนเอง เช่น การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ป้องกันโรค : ให้คำปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง เช่น การเลิกบุหรี่ เลิกดื่มสุรา และการควบคุมน้ำหนัก ชะลอโรค : ติดตามอาการและควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคแทรกซ้อน เฝ้าระวังต่อเนื่อง : นัดติดตาม ตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และประเมินการปฏิบัติตามคำแนะนำเป็นระยะ 	<p>สามารถ ปรับไปอยู่ในระดับเขียวอ่อน จำนวน 19 ราย</p> <ul style="list-style-type: none"> ผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเหลือง จำนวน 12 ราย สามารถปรับไปอยู่ในระดับเขียวเข้ม จำนวน 7 ราย ผู้ป่วยที่อยู่ในระดับส้ม จำนวน 3 ราย ปรับไปอยู่สีเหลือง 2 ราย และไปอยู่สีเขียวเข้ม 1 ราย

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		<p>2. การดูแลด้วย 3 อ. 3 ลด</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 อ. <ul style="list-style-type: none"> ○ อาหาร: เลือกอาหารครบหมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ○ ออกกำลังกาย: อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือปั่นจักรยาน ○ อารมณ์: ดูแลสุขภาพจิต จัดการความเครียด และพักผ่อนเพียงพอ • 3 ลด <ul style="list-style-type: none"> ○ ลดหวาน: ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ○ ลดเค็ม: ลดโซเดียม ป้องกันภาวะความดันสูงและไตเสื่อม ○ ลดมัน: ลดไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ เพื่อป้องกันหลอดเลือดอุดตัน <p>3. บทบาทพยาบาลในคลินิกโรคเรื้อรัง</p> <ul style="list-style-type: none"> • ประเมินระดับความรุนแรงของโรคตามระดับสี่สبช.โมเดล และประเมินสุขภาพทั่วไปแบบองค์รวม และให้การพยาบาลตามปัญหาของผู้ป่วย • ให้ความรู้และเสริมพลัง (empowerment) เพื่อการดูแลตนเอง 	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		<ul style="list-style-type: none"> ติดตามผลการรักษา ประเมินการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม และปรับแผนการพยาบาล ประสานงานกับทีมสหสาขาและครอบครัวเพื่อ สนับสนุนผู้ป่วย 	

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ 90 ชั่วโมง

1. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

- 1.1 สิ่งที่ได้รับจากการดูแลผู้ป่วย การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงโดยใช้ สบช.โมเดล ช่วยทำให้ผู้ป่วยประเมินตนเองได้ง่ายขึ้น และมีเป้าหมายการดูแลเพื่อลดระดับน้ำตาลที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย ช่วยให้การพูดคุยและการวางแผนเป้าหมายการดูแลของพยาบาลและผู้ป่วยตรงกัน ง่ายต่อการให้คำแนะนำ
- 1.2 ปัญหาการปรับพฤติกรรม 3อ.3ลด ของผู้ป่วยแต่ละคนจะมีบริบทที่แตกต่างกันแม้จะเป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน การปรับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยมีความซับซ้อนแตกต่างกัน พยาบาลต้องประเมินความเข้าใจโรค และความพร้อมของผู้ป่วย ในการดูแลตนเอง เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำได้สอดคล้องกับความต้องการและสถานการณ์ของผู้ป่วยและครอบครัวอย่างแท้จริง และพบว่าในบางรายก็ยังไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้เหมาะสม
- 1.3 การติดตามผลการรักษาและการปรับพฤติกรรม จะเป็นการติดตามเมื่อผู้ป่วยมาพบแพทย์ครั้งถัดไป และการติดตามทางโทรศัพท์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งพบว่าในบางรายไม่มีอุปกรณ์เครื่องวัดความดันโลหิต และ เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้การติดตามยังไม่สามารถติดตามได้ครบถ้วนตามแผนในบางราย

2. แนวทางการพัฒนา

- 2.1 พิจารณาปรับเปลี่ยนวิธีให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ
- 2.2 พัฒนาระบบการติดตามการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วย และผลการรักษา ค่าระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดโดยประสานทีม อสม. ในการติดตาม

3. การนำไปใช้ประโยชน์

3.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน สอนนักศึกษาวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชน ในบทที่ 3 การพยาบาลครอบครัวที่มีสมาชิกในภาวะสุขภาพปกติ ภาวะ เบี่ยงเบน วิกฤตและเจ็บป่วยเรื้อรัง และการใช้ยาสมเหตุผ ในหัวข้อเรื่องการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังใน ชุมชน โดยใช้ สบช.โมเดล และ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดย ใช้ 3อ 3ลด

3.2 ด้านการบริการวิชาการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับทีมสุขภาพที่ รพ.สต.ท่าช้าง (พยาบาลวิชาชีพที่รับผิดชอบงาน NCD) เพื่อพัฒนาการดูแลผู้ป่วยโรค เรื้อรังในชุมชน

3.3 ด้านการวิจัย/ตำรา/บทความวิชาการ -

ลงชื่อ

(นางราตรี อร่ามศิลป์)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

หมายเหตุ รายงานการนำไปใช้ประโยชน์จากผลการปฏิบัติ Faculty Practice ให้ระบุนว่ามีใครเข้าร่วมบ้าง เช่น หัวหน้าหอผู้ป่วย หัวหน้ารพสต. พยาบาลวิชาชีพ เป็นต้น



วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ลดความเสี่ยง ป้องกัน ควบคุม โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

ปีป้องกันโรค 7 สี



ปกติ

ระดับน้ำตาล

<100 mg/dl

ระดับความดันโลหิต

≤120/80 mmHg

ข้อควรปฏิบัติ

- 1) 3 อ. 3 ลด
- อ.ที่ 1 อาหาร ผัก ผลไม้ ครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง
- อ.ที่ 2 ออกกำลังกาย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
- อ.ที่ 3 อารมณ์ สงบ เยือกเย็น
- ล.ที่ 1 ลดเหล้า
- ล.ที่ 2 ลดบุหรี่
- ล.ที่ 3 ลดอวน
- 2) ตรวจวัดความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด ซ้ำ ทุก 1 ปี



เสี่ยง

ระดับน้ำตาล

100-125 mg/dl

ระดับความดันโลหิต

121/81-139/89 mmHg

ข้อควรปฏิบัติ

- 1) 3 อ. 3 ลด
- 2) วัดความดันโลหิต และ ตรวจวัดเบาหวาน ทุก 1-3 เดือน
- 3) พบแพทย์ทุก 2-3 เดือน
- 4) ลดการบริโภคน้ำตาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- 5) ลดการบริโภคอาหารมัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



คุมได้ดี

ระดับน้ำตาล

≤125 mg/dl

ระดับความดันโลหิต

≤139/89 mmHg

ข้อควรปฏิบัติ

- 1) 3 อ. 3 ลด
- 2) รับประทานยาต่อเนื่อง
- 3) พบแพทย์ทุก 2-3 เดือน
- 4) ลดการบริโภคน้ำตาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- 5) ลดการบริโภคอาหารมัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



เฝ้าระวัง

ระดับน้ำตาล

126-154 mg/dl

HbA1c < 7

ระดับความดันโลหิต

140/90 - 159/99 mmHg

ข้อควรปฏิบัติ

- 1) 3 อ. 3 ลด
- 2) รับประทานยาต่อเนื่อง
- 3) พบแพทย์ทุก 2-3 เดือน
- 4) ลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม
- 5) ตรวจภาวะแทรกซ้อน ทางตา, ไต, หัวใจ, เท้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



อันตราย

ระดับน้ำตาล

155-182 mg/dl

HbA1c < 7-7.9

ระดับความดันโลหิต

160/100-179/109 mmHg

ข้อควรปฏิบัติ

- 1) 3 อ. 3 ลด
- 2) รับประทานยาต่อเนื่อง
- 3) ลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม
- 4) ตรวจภาวะแทรกซ้อน ทางตา, ไต, หัวใจ, เท้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- 5) พบแพทย์ตามนัด ทุก 4 สัปดาห์ หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ
- 6) ได้รับการติดตามเยี่ยม บ้าน



วิกฤต

ระดับน้ำตาล

≥183 mg/dl

HbA1c > 8

ระดับความดันโลหิต

>180/110 mmHg

ข้อควรปฏิบัติ

- 1) 3 อ. 3 ลด
- 2) รับประทานยาต่อเนื่อง
- 3) ลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม
- 4) ตรวจภาวะแทรกซ้อน ทางตา, ไต, หัวใจ, เท้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- 5) พบแพทย์ตามนัด ทุก 4 สัปดาห์ หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ
- 6) ได้รับการติดตามเยี่ยม บ้าน



โรคแทรกซ้อน

กล้ามเนื้อหัวใจ

ขาดเลือด ไตวายเรื้อรัง อัมพาตตามัว ตาบอด เนื้อตายปลายนิ้วมือนิ้วเท้า

ข้อควรปฏิบัติ

- 1) เมื่อมีสัญญาณเตือน เช่น เจ็บหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย ปากเขียว ฟูดไม้ขัด แขนขา อ่อนแรง ให้นำส่งโรงพยาบาลเร็วที่สุด หรือ เรียก 1669 ระบบการแพทย์ฉุกเฉิน
 - 2) ปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ระยะหลังวิกฤต**
- 1) ได้รับการติดตามเยี่ยมบ้าน
 - 2) มีผู้ดูแล/จิตอาสา