


การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2567 ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

- ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี อร่ามศิลป์ **ความเชี่ยวชาญ** การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยใช้ สบช.โมเดล และ เทคนิค MI สร้างแรงจูงใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
หน่วยให้บริการ รพ.สต.บ้านเสม็ดงาม
- เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะของอาจารย์) เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ในหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ และในชุมชน โดย สบช.โมเดล ใช้เทคนิค Motivational Interviewing (MI)
- เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 – 30 พฤษภาคม 2568

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยใช้ สบช.โมเดล และ เทคนิค MI สร้างแรงจูงใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รพ.สต.บ้านเสม็ดงาม ทุกวันจันทร์ เวลา 8.30 -16.30 น.	1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	การพยาบาลการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (กรณีผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมโรคได้ โดยใช้ สบช.โมเดล และ 3 อ. 3 ลด และ เทคนิค Motivational Interviewing (MI) ใน หน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ และในชุมชน การใช้ สบช.โมเดล ในการประเมินว่าผู้ป่วยอยู่ในระดับสีใด และให้คำแนะนำตามระดับสี	ผู้ป่วยได้รับการดูแลโดยการเยี่ยมบ้าน ทั้งหมด 16 ราย ซึ่งเป็นผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเขียวขึ้นไป ดังนี้ เขียวเข้ม จำนวน 10 ราย เหลือง จำนวน 4 ราย ส้ม จำนวน 2 ราย มีการบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดทุกสัปดาห์ตอนเช้า

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>เยี่ยมครั้งที่ 1 11 พย.67 18 พย.67 เยี่ยมครั้งที่ 2 25 พย.67 9 ธค.67 เยี่ยมครั้งที่ 3 16 ธค.67 23 ธค.67 เยี่ยมครั้งที่ 4 20 มค.68 27 มค.68</p> <p>รพ.สต.หนองบัว ทุกวันจันทร์ เวลา 8.30 - 16.30 น.</p> <p>เยี่ยมครั้งที่ 1 10 กพ.68 17 กพ.68 เยี่ยมครั้งที่ 2 24 กพ.68 3 มีค.68</p>		 <p>เทคนิค MI สร้างแรงจูงใจเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้เทคนิค MI (Motivational Interviewing) หรือเรียกว่าเทคนิคการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เป็นเทคนิคการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) คิดค้นโดย Miller & Rollnick เพื่อใช้ในการบำบัดผู้ติ่มสุรา โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีหลักการสำคัญคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. การสร้างความร่วมมือมากกว่าการเผชิญหน้าหรือเป็นคนละพวก 2.2. การดึงความต้องการและความตั้งใจมาจากผู้รับบริการมากกว่าการแนะนำสั่งสอน 2.3. การสร้างความรู้สึกถึงความเป็นไปได้และทำได้ 	<p>ผลการดูแลพบว่า ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น จำนวน 11 ราย และพบว่ามี 5 ราย ที่ยังมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ในบางช่วงเวลาโดยพบว่า มักเกิดจากปัจจัยกระตุ้นด้านความเครียดจากปัญหาต่างๆ ในครอบครัว และมีการปรับระดับกลุ่มสีของผู้ป่วยดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเขียวเข้ม จำนวน 10 ราย สามารถปรับไปอยู่ในระดับเขียวอ่อน 6 ราย และมีเป็นสีเขียวอ่อนในบางช่วงเวลา จำนวน 4 ราย • ผู้ป่วยที่อยู่ในระดับเหลือง จำนวน 4 ราย สามารถปรับไปอยู่ในระดับเขียวเข้ม จำนวน 3 ราย อยู่ระดับเดิม 1 ราย

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>เยี่ยมครั้งที่ 3 10 มีค.68 17 มีค.68 เยี่ยมครั้งที่ 4 21 เมย.68 28 เมย.68</p> <p>รวม 16 วัน *7 ชม.= 112 ชั่วโมง</p>		<p>ด้วยตนเอง มากกว่าการเชื่อฟังและทำตามโดยใช้ MI ในกลุ่มเสี่ยง จะช่วยป้องกันหรือลดอัตราการป่วยใหม่จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และช่วยให้ควบคุมการดำเนินของโรคและลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ โดยผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงดีกว่ากลุ่มป่วย และในโรคความดันโลหิตสูงดีกว่าโรคเบาหวาน</p> <p>ธรรมชาติของแรงจูงใจ</p> <p>แรงจูงใจ มีขึ้น มีลง ขณะที่เราตระหนักในปัญหาเรามีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง แต่เมื่อเวลาผ่านไปใจของเราปิดการรับรู้ในปัญหาลง แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงก็ลดน้อยลงหรือหายไป เวลาที่เราทำสำเร็จ เราอีกเต็มเชื่อมั่นมีกำลังใจ แต่เวลาที่เราล้มเหลวเราท้อแท้หมดกำลังใจ</p> <p>แรงจูงใจแบ่งง่ายๆ เป็นสองประเภทคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แรงจูงใจเชิงบวกคือความอยาก เช่น อยากมีสุขภาพแข็งแรง อยากหุ่นดี อยากอยู่ดูลูกรับปริญญา อยากมีผิวสวย อยากรู้สู้รู้สู้ศึกกับตัวเองอยากได้รับความรักและการยอมรับ 2. แรงจูงใจเชิงลบคือความกลัว เช่น กลัวพิการ กลัวเป็นภาระช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ กลัวเจ็บปวดทุกข์ทรมาน กลัวแก่เร็วเหี่ยวเฉา กลัวคนรังเกียจไม่ยอมรับ เราควรใช้ประโยชน์จากแรงจูงใจทั้ง 2 ประเภทในการสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการชวนผู้รับบริการมองเห็นเป้าหมายระยะยาวในชีวิตของเขา 	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้ป่วยที่อยู่ในระดับสัมผัส จำนวน 2 ราย ปรับไป อยู่สีเหลืองได้ทั้ง 2 ราย

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>- อารมณ์ความรู้สึกเป็นส่วนสำคัญของเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับบริการ มีวิธีจัดการอารมณ์ความรู้สึกทั้ง บวกและลบที่ดี</p> <p>- หัวใจสำคัญของการสร้างแรงจูงใจ คือ การช่วยให้เขา ตระหนักในปัญหาแล้วร่วมกันตั้งเป้าหมายที่สามารถไปถึงได้ ความสำเร็จในก้าวเล็กๆ ช่วยให้มีกำลังใจในการก้าวต่อไป และเป้าหมายที่ดีควรมีความท้าทายกำลังดี ไม่ยากเกินไป และไม่ง่ายเกินไป เพราะยากไปก็ท้อ ง่ายไปก็น่าเบื่อ</p> <p>- การมีแผนการลงมือทำที่ชัดเจน ช่วยเพิ่มโอกาสความ สำเร็จและเมื่อประสบความสำเร็จเรื่องหนึ่งก็จะเกิดความ เชื่อมั่นในการลงมือทำในเรื่องอื่นๆ ต่อไป</p> <p>การควบคุมตัวเอง</p> <p>ในแต่ละช่วงเวลา เรามีความสามารถในการควบคุม ตัวเอง เพื่อทำในสิ่งที่เราว่าดีหรือเลี่ยงจากการไม่ทำในสิ่งที่รู้ ว่าไม่ดีได้ไม่เท่ากัน ตอนเช้าหลังจากได้หลับพักผ่อนเต็มที่ ควบคุมตัวเองได้ดีกว่าตอนเย็น หรือเวลาเครียด เบื่อ เศร้า เราจะควบคุมตัวเองได้น้อยลงเวลาผ่อนคลายเราจะควบคุม ตัวเองได้ดีขึ้นเราเพิ่มความสามารถในการควบคุมตัวเองได้ ด้วยวิธีการง่ายๆ วิธี ได้แก่</p> <p>1) หายใจด้วยท้องการหายใจลึกๆ ซ้ำ ๆ ช่วยให้จิตใจ และร่างกายสงบลงควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นสามารถจัดการกับ สิ่งยั่วใจได้ดีขึ้น</p>	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>2) ออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายการออกกำลังกาย ช่วยให้เราควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น เพิ่มสมาธิไม่ออกแวก มี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ รับประทานอาหารที่ดีต่อ สุขภาพ ใช้เวลาดูทีวีน้อยลงใช้เงินซื้อสิ่งไม่จำเป็นน้อยลง ควบคุมอารมณ์ตัวเองดีขึ้น อ่านหนังสือมากขึ้นที่สำคัญออก กำลังกายเพียง 5 นาที ก็ให้ประโยชน์แล้ว</p> <p>3) นอนพักให้เพียงพอ การอดนอนทำให้เราควบคุม ตัวเองได้น้อยลง จัดการกับสิ่งยั่วใจและควบคุมอารมณ์ได้ น้อยลง ไม่มีสมาธิ กินมากขึ้น เพราะการทำงานของสมอง ส่วนควบคุมตัวเอง จะเสียไปเมื่อนอนพักไม่พอ หากมีเหตุให้ นอนน้อย การนอนชดเชยช่วงวันหยุดหรือการมอมดมจนเก็บไว้ ล่วงหน้า หรือการนอนจับปากเอาแรง ในระหว่างวันมีส่วนช่วย ชดเชยได้</p> <p>ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของ</p> <p>1. แนะนำให้ปรับพฤติกรรม ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะไม่เปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองตามคำแนะนำ แม้แต่ผู้ป่วยที่เพิ่งมี อาการหัวใจขาดเลือด ก็มีงานวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ปรับ พฤติกรรมตามคำแนะนำ</p> <p>2. จุดเริ่มต้นของการปรับพฤติกรรมสุขภาพเกิดขึ้น เมื่อ คนเราเกิดความตระหนักในปัญหาอาจเป็นการรับรู้สัญญาณ เตือนของร่างกาย หรือตรวจพบปัญหาสุขภาพบางอย่างที่เขา เห็นว่าจะส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิตที่เขาให้คุณค่าและมีความ</p>	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>เสี่ยงหากไม่ทำอะไรบางอย่างให้ดีขึ้น เช่น รู้สึกเหนื่อย เมื่อเดินขึ้นบันไดเพียงครึ่งชั้น น้ำหนักขึ้นจนใส่เสื้อผ้าที่มีอยู่ไม่ได้ ตรวจพบว่าตัวเองป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือมะเร็ง ซึ่งเป็นโรคร้ายทำให้ต้องหันกลับมาดูแลตัวเอง</p> <p>ขั้นตอนแรกที่สำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรม จึงเป็นการประเมินและสร้างความตระหนัก ในปัญหา ซึ่งอาจเป็นการให้ข้อมูล การตั้งคำถามที่ช่วยให้ผู้คิดได้หันมามองดูตัวเอง เห็นภาพความเคยชินของตนเอง จนเกิดความตระหนักในปัญหาและเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง</p> <p>3. ผู้ป่วยแต่ละคนมีระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงไม่เท่ากันบางคนอาจไม่คิดว่าเป็นปัญหาเลย (ทั้งที่ญาติพี่น้อง พยาบาลและแพทย์คิดว่าเป็นปัญหาสำคัญ) บางคนอาจเห็นว่าเป็นปัญหาแต่ลังเลที่จะเปลี่ยนแปลง บางคนต้องการเปลี่ยนแปลงแต่ยังไม่ได้เริ่มต้นลงมือทำ ขณะที่บางคนอาจพยายามเปลี่ยนแปลง แต่ยังไม่สามารถทำได้บ้างไม่ได้บ้างและบางคนเปลี่ยนแปลงได้อย่างต่อเนื่องเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและความสุขในชีวิต</p> <p>4. ปัจจัยที่จะช่วยให้คนเราเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางคนขาด ความรู้และข้อมูลที่ถูกต้อง เมื่อได้ข้อมูลความรู้ที่ตรงกับส่วนที่ขาดก็อาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เช่น เมื่อรู้ว่าน้ำผลไม้และนมเปรี้ยวมีน้ำตาลสูงมากไม่ควรดื่มก็อาจหยุดดื่มได้ หรือเมื่อทานอาหาร</p>	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>สำเร็จรูปมีเกลือสูงก็อาจรับประทานน้อยลงได้ เราจึงจำเป็นต้องประเมินความรู้ความเข้าใจผู้รับบริการก่อนเพื่อเลือกข้อมูลที่ตรงจุด อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปแล้วความรู้เพียงอย่างเดียวมักไม่เพียงพอกับการเปลี่ยนแปลง บางคนไม่ตระหนักในปัญหาขาดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องมีกระบวนการช่วยให้ เห็นปัญหาเกิดแรงจูงใจ และมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง บางคนตระหนักในปัญหามีแรงจูงใจแล้วในระดับหนึ่ง แต่ยังติดกับความเคยชินไม่รู้วิธีปรับพฤติกรรม หรือลองแล้วแต่ไม่สำเร็จเกิดความท้อใจ หรือเชื่อว่าตัวเองไม่มีทางทำได้ หากได้รับความช่วยเหลือปรับพฤติกรรมอย่างเป็นขั้นตอนจนมีความสำเร็จในก้าวเล็กๆ จะเกิดกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงต่อไป จนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้</p> <p>ตัวอย่างข้อคำถามในการประเมินเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และขั้นตอนในการบริการ</p> <p>1) ข้อคำถามในการประเมิน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความตระหนักและแรงจูงใจในปัญหา: การให้ข้อมูลและการตั้งคำถาม เช่น ที่เป็นอย่างนี้เป็น ปัญหาอย่างไร? ถ้าปล่อยไว้เช่นนี้ จะมีผลตามมาอย่างไร? ถ้าปรับเปลี่ยนได้อย่างที่ต้องการ จะมีอะไรเล็กๆ เกิดขึ้นได้บ้าง? - ระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นอยู่เห็นว่าเป็นปัญหาหรือไม่ ถ้าเห็น เคยลงมือ 	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>ทำหรือยัง? ทำแล้วได้ผลอย่างไร? เคยทำได้อย่างต่อเนื่อง? - ความสามารถในการเปลี่ยนแปลง: ความรู้ความเข้าใจว่า ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง? และเปลี่ยนแปลงอย่างไร? สามารถทำได้หรือไม่? ตัวช่วย ? 2) ขั้นตอนบริการเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพ การประเมินผลและทบทวน ⇨ การสร้างแรงจูงใจ ⇨ การจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง ⇨ การติดตามประเมินผล</p> <p>ข้อคิดการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ</p> <p>1. การปรึกษา เป็นการสื่อสารสองทาง (2 way communication) ไม่ใช่การพูดสอนชี้แนะ ตำหนิ ชูให้กลัว แต่เป็นการรับฟัง ตั้งคำถาม สร้างความร่วมมือ เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ดึงความต้องการและแรงจูงใจจากภายในตัวผู้รับบริการสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นว่าเราทำได้</p> <p>2. แต่ละคนมีระดับความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงไม่เท่ากัน โดยแต่ละคนที่มองไม่เห็นปัญหามากไม่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง เราควรสร้างสัมพันธ์ กระตุ้นให้เขาเห็นปัญหาด้วยการให้ข้อมูล ตั้งคำถามที่ตรงประเด็นกับปัญหาสุขภาพของเขาหากเขายังไม่สนใจให้รักษา ความสัมพันธ์ไว้รอเวลาที่เขาพร้อม คนที่เริ่มเห็นปัญหาอาจมีความลังเลใจ เราช่วยเขาได้ด้วยการเปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสีย ช่วยเขาชั่งน้ำหนักระหว่างการใช้ชีวิตในแบบเดิมและ</p>	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>การสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า ช่วยให้เห็นความเสี่ยงของตนเอง ตระหนักในผลเสียที่อาจจะตามมาและสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นหากเปลี่ยนแปลงได้ คนที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง อาจไม่รู้วิธีเพราะติดในความเคยชินของตนเองหรือไม่เข้าใจธรรมชาติของพฤติกรรมตนเอง เขาอาจพยายามลงมือทำแล้วแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เราช่วยเขาได้ด้วยการนำปัจจัยความสำเร็จต่าง ๆ มาจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม คอยสนับสนุนให้กำลังใจ ให้ข้อมูลฝึกทักษะที่จำเป็น ช่วยเขาถึงความช่วยเหลือจากรอบตัวมาช่วยในการเปลี่ยนแปลง</p> <p>3. การปรับพฤติกรรมให้ได้ผลดีต้องอาศัยกระบวนการที่ดี คือการศึกษาที่เป็นการสื่อสารสองทาง และเนื้อหาที่ชัดเจนคือมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - รู้วิธีคำนวณปริมาณพลังงานในอาหารแต่ละประเภท - รู้ว่าการออกกำลังกายทำได้เท่าไร ให้ค่อยๆทำ ดีกว่าการรอให้มีเวลาทำเต็มที่ (30 นาที) แล้วจึงทำ - รู้วิธีนำปัจจัยความสำเร็จมาจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ได้แก่ การมีเป้าหมายที่ดี การจัดสิ่งแวดล้อม หากคนช่วยเติมความรู้และทักษะที่จำเป็น เลือกคำพูดสร้างพลังและให้รางวัลตัวเอง 	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>การปรับพฤติกรรมการกิน</p> <p>หัวใจสำคัญคือการฝึกกินโดยรู้ตัว เพื่อควบคุมสิ่งที่จะหยิบเข้าปาก เลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์ ซึ่งอาจไม่ชอบรสชาติและจำกัดปริมาณการกินของที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งอาจเกิดจากการติดในรสชาติและมีแนวโน้มกินมากเกินไป</p> <ul style="list-style-type: none"> ● รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ เพื่อเพิ่มพลังงานให้ร่างกายและลดความเสี่ยงในการกินของขบเคี้ยวหรืออาหารไม่มีประโยชน์เมื่อหิวในช่วงสายของวัน ● ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอเป็นนิสัย ● เรียนรู้การคำนวณปริมาณพลังงานของอาหารแต่ละประเภท โดยเฉพาะอาหารที่ท่านประจำหากอาหารที่ชอบมีพลังงานสูง ให้เรียนรู้วิธีการปรุงอาหารที่ช่วยลดปริมาณพลังงานลง ● ฝึกทำอาหารด้วยตนเอง เพื่อควบคุมส่วนผสมและวิธีปรุง ● จัดบรรยากาศการรับประทานอาหารที่สงบไม่วุ่นวาย หรือมีสิ่งที่ทำให้กินโดยขาดสติ เช่น ไม่ทานไปดูทีวีไป หรือทานไปคุยไป หรือทำงานหรือดูหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือคุยโทรศัพท์ไป ● ฝึกรับประทานของที่ไม่ชอบให้รู้สึกอร่อยได้ เช่น ฝึกรับประทานผักคำเล็กๆ ซ้ำๆ ให้รับรู้รสชาติโดยไม่ 	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>ด่วนปฏิเสธในใจ แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณเมื่อคุ้น กับรสชาติมากขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ฝึกรับประทานของที่ชอบ แต่มีผลเสียต่อสุขภาพใน ปริมาณน้อย เช่น ตักขนมเค้กคำเล็กมารับรสชาติ อาหารในปากให้นานกลืนช้า ๆ และทานในปริมาณที่ น้อย ควรตักแบ่งส่วนที่จะรับประทานให้พอเหมาะ ตั้งแต่ต้น ก่อนเริ่มรับประทาน ● สร้างนิสัยการไม่รับประทานอาหารระหว่างมือ โดยเฉพาะขนมหวานหาก เข้าร่วมประชุมที่มีบริการ อาหารว่าง ควรตัดสินใจล่วงหน้าที่จะไม่รับประทาน อาหารว่างที่เป็นขนมหวาน หรือเค้ก หรือน้ำหวาน ● ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองหิว เพราะจะควบคุมตัวเองได้ น้อยลงหากรู้ว่าตัวเอง อาจอยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึก หิวควรเตรียมอาหารว่างที่มีประโยชน์ ไว้ รับประทานก่อนจะรู้สึกหิวมากจนควบคุมตัวเอง ไม่ได้ <p>การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หัวใจสำคัญคือการวางแผนจัดเวลา เพื่อการออก กำลังกายและการฝึกความรู้สึกชี้แจงให้ลุกขึ้นมาเคลื่อนไหว ให้นานพอ เมื่อได้ออกกำลังกายไปสักพักจะเริ่มสดชื่นมีพลัง มากขึ้น</p>	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ● อयरอนกว่าจะพร้อมจึงค่อยลงมือทำให้ถือหลัก "ทำได้แคไหนให้ทำแค่นั้น" เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเดินเร็วเพียงวันละไม่กี่นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาและระยะทางจนครบตามกำหนด การรอนกว่าจะพร้อมนั้นมักทำให้ไม่ได้เริ่มต้น ● เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน และมีความหลากหลายทั้งที่เป็นการออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายกับเพื่อน และที่ทำเองคนเดียวเพื่อจะได้ยืดหยุ่นได้ในทุกสถานการณ์ ● เข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกายชวนกันทำเป็นประจำ ● เพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการขึ้นลิฟท์ ทำงานบ้าน จอดรถไว้ไกลตึก เพื่อจะได้มีโอกาสเดินมากขึ้น เป็นต้น ● เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย ● อयरออกกำลังกายเกินตัวหรือในฝืนสภาพร่างกาย เพราะอาจทำให้บาดเจ็บปวดเมื่อย กลับเป็นการทำโทษตัวเองทำให้ไม่อยากทำอีกในครั้งหน้า ● การมีสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะสุนัขช่วยเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย 	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>การปรับอารมณ์สร้างสุข</p> <p>หัวใจสำคัญคือการมีสติ รู้ทันความรู้สึกนึกคิดและ อาการทางกายที่เกิดขึ้นแต่ละขณะโดยเฉพาะเมื่อมี ความเครียดเกิดขึ้นและมีวิธีสร้างความสุขขึ้นในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เมื่อพบกับปัญหาที่ทำให้เครียดเรามีโจทย์สองด้าน (1) คืออารมณ์ความเครียดซึ่งเป็นเรื่องภายใน และ (2) คือปัญหาที่ทำให้เครียดซึ่งเป็นเรื่องภายนอก ● หมั่นสังเกตและเรียนรู้ตัวเอง ว่าอะไรที่ทำให้เครียด เวลาที่เครียด มีอาการอย่างไรตนเองมีแนวโน้มใช้วิธี อะไรในการคลายความเครียด และวิธีใดที่ใช้ได้ผล ● เคล็ดลับสำคัญในการจัดการอารมณ์ คือ การ ตระหนักว่าอารมณ์ทุกชนิดเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อม คลายลงไปตามเวลา การพยายามปฏิเสธ หรือกำจัด อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง กลับทำให้เราติดกับ อารมณ์นั้นมากยิ่งขึ้น ● ทักษะการผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การหายใจคลาย เครียด ช่วยคลายอารมณ์ให้สงบลง ช่วยเราคิด แก้ปัญหา หรือทำใจยอมรับสภาพปัญหาได้ดีขึ้น ● การแก้ปัญหาที่ทำให้เครียด เป็นส่วนหนึ่งของการ จัดการความเครียดปัญหาบางอย่าง เราควบคุม แก้ไขได้ ควรลงมือทำ ปัญหาบางอย่างเราควบคุม ไม่ได้ควรทำใจยอมรับ 	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ● การมีความชัดเจนในจุดหมายของชีวิต ช่วยให้เรา อดทน และฝ่าฟันความยากลำบากในชีวิตได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับการมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนและมีความ ภาคภูมิใจในตนเอง ● เรียนรู้การสร้างสุขในชีวิตตามบัญญัติสุข 10 ประการ ได้แก่ ออกกำลังกายประจำ ค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ ฝึกหายใจคลายเครียดและ ทักษะผ่อนคลาย คิดทบทวนสิ่งดี ๆ ในชีวิต บริหาร เวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพและ ครอบครัว คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก มองหา โอกาสในการมอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่นศึกษาและปฏิบัติ ตามหลักคำสอนทางศาสนา ให้เวลาและทำ กิจกรรมที่มีความสุขร่วมกันในครอบครัวชื่นชมคน รอบข้างอย่างจริงใจ ทิม เกิดประสิทธิผลต่องาน 	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

- 1.1 การใช้เทคนิค MI (Motivational Interviewing) หรือเรียกว่าเทคนิคการสร้างแรงจูงใจในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่าต้องมีการกระตุ้นเป็นระยะ โดยสมาชิกครอบครัว ซึ่งมีความสำคัญมากในการช่วยให้ผู้ป่วยคงพฤติกรรมที่ดีในการควบคุมโรค
- 1.2 การติดตามผลการรักษาและการปรับพฤติกรรม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยการบันทึกในสมุดบันทึกของผู้ป่วย ช่วยทำให้พยาบาลสามารถติดตามผลการปรับพฤติกรรมได้ดี และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถประเมินตนเองว่าการปรับพฤติกรรมของตนเองเกิดผลในการควบคุมระดับน้ำตาลได้ ดี หรือ ไม่ดี อดี

2. แนวทางการพัฒนา

พิจารณาทบทวนกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อการปรับพฤติกรรมให้เกิดการคงพฤติกรรมที่ดีได้นานที่สุด

3. การนำไปใช้ประโยชน์

- 3.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน สอนนักศึกษาภาคปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพชุมชน ในเรื่องการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชน โดยใช้ สบช.โมเดล และ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ 3อ 3ลด และเทคนิคการสร้างแรงจูงใจ (MI)
- a. ด้านการบริการวิชาการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับทีมสุขภาพที่ รพ.สต.บ้านเสม็ดงาม และ รพ.สต.หนองบัว (พยาบาลวิชาชีพที่รับผิดชอบงาน NCD) เพื่อพัฒนาการดูแล ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชน
- 3.3 ด้านการวิจัย/ตำรา/บทความวิชาการ -

ลงชื่อ

(นางราตรี อร่ามศิลป์)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

หมายเหตุ รายงานการนำไปใช้ประโยชน์จากผลการปฏิบัติ Faculty Practice ให้ระบุนามใคร่เข้าร่วมบ้าง เช่น หัวหน้าหอผู้ป่วย หัวหน้ารพสต. พยาบาลวิชาชีพ เป็นต้น

