

## แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2566 (ระหว่าง กรกฎาคม - กันยายน 2566)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ- สกุล นางนุชนาถ ประภาศ

ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลเพื่อป้องกันเกิดแผลติดเชื้อลูกกลมที่เท้าจากโรคเบาหวานด้วยการออกกำลังกายบริหารเท้า (ต่อเนื่องจากปี 2565 ที่มีแผลที่เรื้อรังที่เท้า)

หน่วยให้บริการ หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง โรงพยาบาลพระปกเกล้า

ความเป็นมา

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มีอุบัติการณ์สูงทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ซึ่งผู้ป่วยโรคเบาหวานมักมีภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาทส่วนปลาย และระบบไหลเวียนเลือดผิดปกติ ส่งผลให้เกิด แผลที่เท้า (Diabetic Foot Ulcer, DFU) ได้ง่าย แผลเหล่านี้มักมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและลูกกลมจนถึงขั้นต้องตัดเท้า ซึ่งทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลงและเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การดูแลและป้องกันแผลเท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง หนึ่งในวิธีที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ปลอดภัย และส่งเสริมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนคือ การออกกำลังกายบริหารเท้า ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และส่งเสริมการรับรู้สัมผัสที่เท้า

เป้าหมาย การพัฒนาความเชี่ยวชาญการป้องกันการเกิดแผลติดเชื้อและการลูกกลมของแผลที่เท้า

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับการพยาบาลด้านการดูแลเท้าที่เหมาะสม โดยเน้นการส่งเสริมการออกกำลังกายบริหารเท้า  
กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ป้องกันเกิดแผลติดเชื้อที่เท้า

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ด้านประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับความรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลเท้าอย่างถูกวิธี
2. ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายบริหารเท้าได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง
3. ผู้ป่วยมีการไหลเวียนโลหิตที่เท้าดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดแผลติดเชื้อที่เท้า

ด้านความเชี่ยวชาญของตนเอง ได้พัฒนาทักษะการประเมินภาวะสุขภาพเท้าและวางแผนการป้องกันแผลติดเชื้อและลูกกลมได้ตามมาตรฐานการพยาบาล  
 ต่อยอดความเชี่ยวชาญทางวิชาชีพไปสู่การนำไปพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)
การพยาบาลเพื่อป้องกันเกิดแผล ติดเชื้อลูกกลมที่เท้าจาก โรคเบาหวานด้วยการออกกำลัง ภายบริหารเท้า หอผู้ป่วย ศัลยกรรมหญิง โรงพยาบาล พระปกเกล้า เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2566	เพื่อป้องกันเกิดแผลติดเชื้อลูกกลมที่ เท้าจากโรคเบาหวานด้วยการออก กำลังกายบริหารเท้า	มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ 1. การประเมิน - ประเมินความเสี่ยงการเกิดแผลเท้าเพื่อวางแผนการบริหารเท้าและป้องกันแผลติดเชื้อ - ตรวจสอบสภาพเท้า รอยแดง แผล ตาปลา - ประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวเท้าและข้อเท้า - ประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้ป่วย 2. การสอน/การวางแผน เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจความสำคัญและปฏิบัติได้ถูกต้อง - อธิบายความสำคัญของการป้องกันแผลเท้า - วางแผนกิจกรรมบริหารเท้า 1-2 ครั้ง/วัน - สอนวิธีตรวจเท้าประจำวันและสวมถุงเท้า/รองเท้าที่เหมาะสม 3. การปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถบริหารเท้าได้ถูกต้องและสม่ำเสมอ ลดความเสี่ยง แผลติดเชื้อและลูกกลม และผู้ป่วยมีความรู้และทักษะการดูแลเท้า ออกกำลังกายบริหารเท้า: - ข้อเท้า: หมุนข้อเท้า ซ้าย-ขวา 10-15 ครั้ง, งอ-เหยียดเท้า 10-15 ครั้ง - นิ้วเท้า: กำและคลาย 10-15 ครั้ง, ยกนิ้วเท้าและกดลง 10-15 ครั้ง - ฝ่าเท้า: หมุนลูกบอลใต้ฝ่าเท้า 1-2 นาที, ดึงนิ้วเท้าเข้าหาตัว 10-15 วินาที - การเดิน/เคลื่อนไหวเบา: เดินช้า 5-10 นาที การดูแลเท้าพื้นฐาน:

<p>การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ล้างและเช็ดเท้าให้แห้ง</li> <li>- ตรวจสอบแผล รอยแดง บวม</li> <li>- ตัดเล็บเท้าอย่างระมัดระวัง</li> </ul> <p>การให้คำปรึกษา:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนและให้ผู้ป่วยปฏิบัติ</li> <li>- แนะนำความปลอดภัย รองเท้าเหมาะสม</li> </ul> <p>4. การประเมินผล เพื่อแสดงผลลัพธ์การป้องกันแผลติดเชื้อและผู้ป่วยมีทักษะและความรู้ในการดูแลเท้า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจสอบว่าไม่มีแผลใหม่หรือแผลลุกลาม</li> <li>- ประเมินการไหลเวียนเลือดและความรู้สึกที่เท้า</li> <li>- ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติและเข้าใจการบริหารเท้า</li> </ul>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ 90 ชั่วโมง

รายงานผลการพัฒนาความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2566 (ระหว่าง กรกฎาคม - กันยายน 2566)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ- สกุล นางนุชนาถ ประภาศ

ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลเพื่อป้องกันเกิดแผลติดเชื้อลุกลามที่เท้าจากโรคเบาหวานด้วยการออกกำลังกายบริหารเท้า (ต่อเนื่องจากปี 2565 ที่มีแผลที่เรื้อรังที่เท้า)

หน่วยให้บริการ หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง โรงพยาบาลพระปกเกล้า

เป้าหมาย การพัฒนาความเชี่ยวชาญการป้องกันการเกิดแผลติดเชื้อและการลุกลามของแผลที่เท้า

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ กรกฎาคม - กันยายน 2566

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การพยาบาลเพื่อป้องกันเกิดแผลติดเชื้อลุกลามที่เท้าจากโรคเบาหวานด้วยการออกกำลังกายบริหารเท้า หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง โรงพยาบาลพระปกเกล้า 1.วันที่ 3 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง	เพื่อป้องกันเกิดแผลติดเชื้อลุกลามที่เท้าจากโรคเบาหวานด้วยการออกกำลังกายบริหารเท้า	มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ 1. การประเมิน - ประเมินความเสี่ยงการเกิดแผลเท้าเพื่อวางแผนการบริหารเท้าและป้องกันแผลติดเชื้อ - ตรวจสอบสภาพเท้า รอยแดง แผล ตาปลา - ประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวเท้าและข้อเท้า - ประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแลเท้าของผู้ป่วย 2. การสอน/การวางแผน เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจความสำคัญและปฏิบัติได้ถูกต้อง	การพยาบาลพบผลลัพธ์ ดังนี้ เพื่อป้องกันเกิดแผลติดเชื้อลุกลามที่เท้าจากโรคเบาหวานด้วยการออกกำลังกายบริหารเท้า จำนวน40 ราย สรุปผลลัพธ์ในภาพรวม เป็นดังนี้ ผลลัพธ์ที่ได้ 1.การไหลเวียนเลือดที่เท้าของผู้ป่วยดีขึ้นลดความเสี่ยงต่อการเกิดแผลเรื้อรัง 2. สามารถปฏิบัติการออกกำลังกายบริหารเท้าได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง 3. ลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่เท้า ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดแผลและการติดเชื้อ

<p>การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ</p>
<p>2.วันที่ 4 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายความสำคัญของการป้องกันแผลเท้า</li> <li>- วางแผนกิจกรรมบริหารเท้า 1-2 ครั้ง/วัน</li> <li>- สอนวิธีตรวจเท้าประจำวันและสวมถุงเท้า/ รองเท้าที่เหมาะสม</li> </ul>	<p>4. ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายบริหารเท้าได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง</p> <p>5. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเท้าเพิ่มขึ้น</p>
<p>3.วันที่ 10 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p>		<p>3. การปฏิบัติ เพื่อให้ ผู้ป่วยสามารถบริหารเท้าได้ถูกต้องและสม่ำเสมอ ลดความเสี่ยงแผลติดเชื้อและลูกกลาม และผู้ป่วยมีความรู้และทักษะการดูแลเท้า</p>	
<p>4.วันที่ 17 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p>		<p>ออกกำลังกายบริหารเท้า:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้อเท้า: หมุนข้อเท้า ซ้าย-ขวา 10-15 ครั้ง, งอ-เหยียดเท้า 10-15 ครั้ง</li> <li>- นิ้วเท้า: กำและคลาย 10-15 ครั้ง, ยกนิ้วเท้าและกดลง 10-15 ครั้ง</li> </ul>	
<p>5.วันที่ 24 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝ่าเท้า: หมุนลูกบอลใต้ฝ่าเท้า 1-2 นาที, ดึงนิ้วเท้าเข้าหาตัว 10-15 วินาที</li> <li>- การเดิน/เคลื่อนไหวบ่า: เดินช้า 5-10 นาที</li> </ul>	
<p>6.วันที่ 31 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p>		<p>การดูแลเท้าพื้นฐาน:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ล้างและเช็ดเท้าให้แห้ง</li> <li>- ตรวจสอบแผล รอยแดง บวม</li> <li>- ตัดเล็บเท้าอย่างระมัดระวัง</li> </ul>	

<p>การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ</p>
<p>7.วันที่ 7 สิงหาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p> <p>8.วันที่ 14 สิงหาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p> <p>9.วันที่ 21 สิงหาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p> <p>10.วันที่ 28 สิงหาคม 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p> <p>11.วันที่ 4 กันยายน 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง</p>		<p>การให้คำปรึกษา:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สานิตและให้ผู้ป่วยปฏิบัติ</li> <li>- แนะนำความปลอดภัย รองเท้าเหมาะสม</li> </ul> <p>4. การประเมินผล เพื่อแสดงผลลัพธ์การ ป้องกันแผลติดเชื้อและผู้ป่วยมีทักษะและ ความรู้ในการดูแลเท้า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจสอบว่าไม่มีแผลใหม่หรือแผลลุกลาม</li> <li>- ประเมินการไหลเวียนเลือดและความรู้สึกที่ เท้า</li> <li>- ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติและเข้าใจการบริหารเท้า</li> </ul>	

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
12.วันที่ 11 กันยายน 2566 เวลา 08.00-17.00 น. จำนวน 8 ชั่วโมง			

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ 96 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. การให้ข้อมูลการสอนแนะ ทำให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดแผลเรื้อรัง และดูแลแผลเรื้อรังที่เท้าไม่มีการลุกลามเพิ่มขึ้น
2. ผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพเท้าที่เหมาะสม ส่งผลให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ลดความเสี่ยงป้องกันการเกิดแผลเรื้อรังที่เท้า

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน นำผลลัพธ์มาพัฒนาไปใช้ในการสอนวิชาปฏิบัติการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 1

ลงชื่อ ....นุชนาถ ประกาศ.....

(นางนุชนาถ ประกาศ)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ .....บุศริน เอี้ยวสีหยก.....

(นางสาวบุศริน เอี้ยวสีหยก)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ