

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice) สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต

ปีการศึกษา 2565 (ระหว่าง กรกฎาคม - ตุลาคม 2565)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ-สกุล.....ดร.ธัสมน นามวงษ์..... ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ..... สังกัดภาควิชา.....บริหารและพื้นฐานการพยาบาล.....

ความเชี่ยวชาญ (Specific area) การให้คำปรึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมการจัดการตนเองเพื่อลดการเกิดเบาหวานในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน

หน่วยให้บริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลจันทนิมิต

ความเป็นมา

ในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นโดยไม่รู้ตัวจากการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องโรค ไม่รู้ถึงภาวะเสี่ยง ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคที่เกิดจากกรรมพันธุ์ การปฏิบัติตัวของตัวผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน การให้คำปรึกษาในกลุ่มผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน จึงมีความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกับการจัดการตนเอง เพื่อลดการเกิดโรคเบาหวาน ด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุการเกิดโรค วิธีการชะลอการเกิดโรค ด้วยการส่งเสริมการจัดการตนเอง ร่วมกับการค้นหา stage of change ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการใช้เทคนิค Motivation Interview ร่วมกับ ส่งเสริมให้เกิด self management ในประเด็นของ lifestyle modification เรื่องการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์

วัตถุประสงค์

1 ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการจัดการตนเองเพื่อชะลอการเกิดเบาหวานในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานได้

ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ด้านประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ

- ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่

ด้านความเชี่ยวชาญของตนเอง

- ทักษะในด้านการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการตนเองเพื่อชะลอการเกิดเบาหวานในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานได้ มีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการ

พัฒนาวิชาชีพ

<p>การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)</p>
<p>ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานที่มา รับคำปรึกษาที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลจันท นิมิต (ระหว่าง กรกฎาคม - ตุลาคม 2565)</p>	<p>ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานสามารถ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งเสริมการ จัดการตนเองเพื่อลดการเกิด โรคเบาหวานได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมค้นหาประเด็นปัญหาที่ต้องการพัฒนาในประเด็น การส่งเสริมผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน เพื่อชะลอการเกิดโรคเบาหวาน ของประชาชนที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของ รพสต.จันทนิมิต 2. โดยการศึกษาปัญหาสถานการณ์ ข้อมูล เกี่ยวกับการปฏิบัติตน ความพร้อมของผู้ป่วย ในการทำหน้าที่ของร่างกายและการปฏิบัติตนตามแผนการรักษา (lifestyle adherence) จากแหล่งข้อมูลเวชระเบียนและการสัมภาษณ์ผู้ป่วยร่วมค้นหาผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน พร้อมกับซักประวัติ พฤติกรรมสุขภาพ เพื่อค้นหาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3. ให้คำปรึกษารายบุคคล ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน โดยใช้เทคนิคโซลูชันโฟกัส 4. ส่งเสริมสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มไลน์ และมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง ถึงการดูแลตนเองโดยใช้หลัก 3 อ (การออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนอาหาร การควบคุมอารมณ์) การสวดมนต์และการทำสมาธิ ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การพูดคุยกับครอบครัว การเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือเพื่อนผ่านไลน์ 5. ติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานเป็นระยะเวลา 3 เดือน

รายงานผลการพัฒนาความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2565 (ระหว่าง กรกฎาคม - ตุลาคม 2565)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ-สกุล.....ดร.ธัสมน นามวงศ์..... ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ..... สังกัดภาควิชา.....บริหารและพื้นฐานการพยาบาล.....

ความเชี่ยวชาญ (Specific area) การให้คำปรึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมการจัดการตนเองเพื่อลดการเกิดเบาหวานในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน

หน่วยให้บริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลจันทนิมิต หอผู้ป่วยศัลยกรรมชาย

เป้าหมาย พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลการจัดการโรคเรื้อรัง

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ กรกฎาคม - ตุลาคม 2565

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)	ผลจากการให้บริการ
ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานที่มารับคำปรึกษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ประจำตำบลจันทนิมิต	ผู้ที่มีภาวะ ก่อน เบาหวาน สามารถ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่ ส่งเสริมการ จัดการ ตนเองเพื่อ ลดการเกิด โรคเบาหวาน ได้	1 ร่วมค้นหาประเด็นปัญหาที่ ต้องการพัฒนาในประเด็น การ ส่งเสริมผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน เพื่อชะลอการเกิดโรคเบาหวาน ของประชาชนที่อยู่ในเขต รับผิดชอบของ รพ สด.จันทนิมิต 2.โดยการศึกษาปัญหาสถานการณ์ ข้อมูล เกี่ยวกับการปฏิบัติตน ความพร้อมของผู้ป่วยในการทำ หน้าที่ของร่างกายและการปฏิบัติ ตนตามแผนการรักษา (lifestyle adherence) จากแหล่งข้อมูลเวช ระเบียนและการสัมภาษณ์ผู้ป่วย ร่วมค้นหาผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน	ผลลัพธ์การให้คำปรึกษาการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมส่งเสริมการจัดการตนเองเพื่อลด การเกิดเบาหวานในผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน จากการให้คำปรึกษาในโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพประจำตำบลจันทนิมิต มีผู้เข้ารับ คำปรึกษา 25 คน โดยได้ผลลัพธ์ดังนี้ 1 ด้านตัวผู้ป่วย -ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานหลังได้รับความรู้ ความ เข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน มีความ สนใจที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษาเพื่อลดการ เกิดเบาหวาน -ผู้ป่วยเลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย การปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร โดยลด ปริมาณข้าวที่เคยรับประทานจำนวน 2 ทัพพีต่อ
1. วันที่ 6 กรกฎาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
2. วันที่ 7 กรกฎาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
3. วันที่ 20 กรกฎาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
4. วันที่ 21 กรกฎาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
5. วันที่ 27 กรกฎาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
6. วันที่ 3 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
7. วันที่ 4 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
8. วันที่ 10 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
9. วันที่ 11 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
10. วันที่ 17 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			
11. วันที่ 18 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง			

<p>การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ</p>
<p>12. วันที่ 24 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 13. วันที่ 25 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 14. วันที่ 31 สิงหาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 15. วันที่ 1 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 16. วันที่ 7 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 17. วันที่ 8 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 18. วันที่ 14 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 19. วันที่ 15 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 20. วันที่ 21 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 21. วันที่ 22 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 22. วันที่ 28 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 23. วันที่ 29 กันยายน 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 24. วันที่ 5 ตุลาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 25. วันที่ 6 ตุลาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 26. วันที่ 12 ตุลาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 27. วันที่ 19 ตุลาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง 28. วันที่ 20 ตุลาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง วันที่ 26 ตุลาคม 2565 เวลา 13.00-16.00 น. จำนวน 3 ชั่วโมง</p>		<p>พร้อมกับซักประวัติ พฤติกรรม สุขภาพ เพื่อค้นปัญหาการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3.ให้คำปรึกษารายบุคคล ส่งเสริม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่มี ภาวะก่อนเบาหวานโดยใช้เทคนิค โซลูชันโฟกัส 4. ส่งเสริมสนับสนุนการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มไลน์ และมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง ถึง การดูแลตนเองโดยใช้หลัก 3 อ (การออกกำลังกาย การ ปรับเปลี่ยนอาหาร การควบคุม อารมณ์) การสวดมนต์และการทำ สมาธิ ร่วมกับการสนับสนุนทาง สังคม ได้แก่ การพูดคุยกับ ครอบครัว การเข้าร่วมกลุ่ม ช่วยเหลือเพื่อนผ่านไลน์ 5. ติดตามการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะก่อน เบาหวานเป็นระยะเวลา 3 เดือน</p>	<p>มีผู้ลดลงเหลือ 1 ทพพี จำนวน 8 คน ในขณะที่ มีผู้ป่วยเลือกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยการออก กำลังกายเพิ่มขึ้น จำนวน 6 คน มีจำนวนผู้ที่ เลือกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอน การ ปรับการดื่มชา กาแฟ ลดลง จำนวน 4 คน มีผู้ที่ เลือกการปรับอารมณ์ ร่วมกับการปรับการ รับประทานอาหาร จำนวน 2 คน ขณะที่มีอีก 5 คนเลือกทำหลายวิธีการตั้งแต่ ปรับอาหารที่ รับประทาน การงดกาแฟ 3 in 1 เพิ่มการออก กำลังกาย -ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานมีเป้าหมายของการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีการติดตามด้วยการ ใช้เทคนิคโซลูชันโฟกัส ทำให้มีการตั้งเป้าหมาย เลือกวิธีการของตนเอง จากการติดตามผลทาง ไลน์ทำให้ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวานได้สอบถามข้อ สงสัย เมื่อสิ้นสุดการควบคุมพฤติกรรม 1 เดือนมี การติดตามค่าระดับน้ำตาลปลายนิ้วพบว่า มีค่า ลดลงต่ำกว่า 100 mg% บางรายน้ำหนักลดลง 2 ด้านตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุข ชลอการ เกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ได้ ลดความเสี่ยงการ เกิดโรคได้</p>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ 87 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. การให้ข้อมูลอย่างถูกต้องและครอบคลุมเกี่ยวกับวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของโรค และทำให้ผู้ที่มีภาวะก่อนเบาหวาน ผู้ป่วยตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาควรทักษะการฟัง การสะท้อนความรู้สึก และการตั้งคำถามเชิงสำรวจ ส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความรู้สึกและกล้าที่จะบอกความรู้สึกมากขึ้น
3. การส่งเสริมการตัดสินใจของผู้ป่วยไม่ควรเร่งรีบให้ผู้ป่วยเลือกวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ควรให้ผู้ป่วยคิดถึงคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตของผู้ป่วย
4. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยเทคนิคโซลูชันโฟกัส สามารถช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ช่วยให้ผู้ที่ได้รับการแนะนำสนใจจะดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

นำแนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคโซลูชันโฟกัส มาใช้ในการเรียนการสอนภาคปฏิบัติในหอผู้ป่วยศัลยกรรมชายได้

ลงชื่อ

(นางธัสมน นามวงษ์)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ

()

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช