

แผน Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2568 (ธ.ค. 68 - เม.ย. 69)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ความเป็นมา

การใช้วิธีฝังยาคุมกำเนิดในกลุ่มวัยรุ่นเป็นประเด็นที่ต้องได้รับความสำคัญเร่งด่วนในระบบสาธารณสุข เนื่องจากวัยรุ่นมักเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงหลายด้าน เช่น การขาดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพการเจริญพันธุ์ การได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งการประเมินตนเองที่ยังไม่รอบด้าน ทำให้ขาดความตระหนักถึงความเสี่ยงของการตั้งครรภ์เมื่อตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ขณะเดียวกัน วัยรุ่นจำนวนมากมีความวิตกกังวลและความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับยาฝังคุมกำเนิด โดยเฉพาะเรื่องผลข้างเคียง เช่น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ปวดหรือคัดตึงเต้านม คลื่นไส้ ปวดท้อง รวมถึงอารมณ์แปรปรวนและภาวะซึมเศร้า ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักนำไปสู่การถอดยาฝังออกก่อนครบกำหนด และเพิ่มโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่น

ดังนั้น บทบาทของพยาบาลจึงมิได้จำกัดเพียงการให้บริการฝังยาคุมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการจัดการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง การสร้างความเข้าใจที่เหมาะสม การให้การปรึกษาด้านจิตใจ และการติดตามอย่างใกล้ชิด เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและลดความกังวลของวัยรุ่น อันจะช่วยป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและการตั้งครรภ์ซ้ำก่อนวัยอันควรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชื่อ-สกุล ผศ.อรรวรรณ ดวงใจ

ความเชี่ยวชาญ การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

หน่วยให้บริการ แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ก่อนจำหน่ายออกจากรพ.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ มารดาวัยรุ่นไม่ตั้งครรภ์ซ้ำ ก่อนวัยอันควร

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน มิ.ย. 68 - เม.ย. 69

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>ส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด</p> <p>ระหว่างวันที่ มิ.ย. 68 - เม.ย. 69</p> <p>(ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 8.00-12.00 น.)</p> <p>รวม 92 ชั่วโมง</p>	<p>เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดก่อนจำหน่ายออกจากรพ.</p>	<p>1. ประเมินและให้ความรู้พื้นฐาน</p> <p>1.1 ประเมินระดับความรู้เดิมของมารดาวัยรุ่นเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และวิธีการคุมกำเนิด</p> <p>1.2 ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนหลังคลอด และการกลับมาทำงานของการตกไข่</p> <p>1.3 อธิบายความสำคัญของการเว้นระยะห่างระหว่างการตั้งครรภ์อย่างน้อย 18-24 เดือน เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูสมบูรณ์</p> <p>1.4 จัดให้ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>2. ดูแลให้ความรู้เฉพาะด้านเกี่ยวกับการคุมกำเนิด</p> <p>2.1 ชี้แจงวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับมารดาที่ให้นมบุตร พร้อมทั้งอธิบายประสิทธิภาพและข้อจำกัดของแต่ละวิธี</p> <p>2.2 ให้ความรู้เรื่องผลข้างเคียงที่อาจพบ และแนวทางการจัดการเมื่อเกิดอาการ</p> <p>2.3 แนะนำขั้นตอนการใช้อย่างถูกต้อง รวมถึงระยะเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มต้นใช้</p> <p>2.4 อธิบายอาการผิดปกติที่ควรหยุดใช้และเข้ารับการตรวจรักษาก่อนวันนัด</p> <p>3. สร้างแรงจูงใจส่วนบุคคล</p> <p>3.1 สสำรวจทัศนคติและความรู้สึกของมารดาเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและการมีบุตรในอนาคต</p> <p>3.2 ส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการวางแผนครอบครัว</p> <p>3.3 เสริมสร้างความมั่นใจในการเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>3.4 สนับสนุนให้มารดาเห็นคุณค่าของการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองก่อนการมีบุตรคนถัดไป</p> <p>4. สร้างแรงสนับสนุนทางสังคม</p> <p>4.1 ส่งเสริมให้คู่สมรสหรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้ามามีส่วนร่วมและร่วมรับผิดชอบต่อการคุมกำเนิด</p>

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>4.2 สร้างการยอมรับและการสนับสนุนจากครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม</p> <p>4.3 ช่วยให้การดาตาระหนักว่าการคุมกำเนิดเป็นทั้งสิทธิและความรับผิดชอบส่วนบุคคล</p> <p>5. พัฒนาทักษะการปฏิบัติ</p> <p>5.1 แนะนำการใช้วิธีคุมกำเนิดที่เลือกอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ</p> <p>5.2 แนะนำการบันทึกรอบเดือนเพื่อใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย</p> <p>5.3 ให้ความรู้เกี่ยวกับการสังเกตอาการไม่พึงประสงค์จากการคุมกำเนิด และแนวทางในการมาพบแพทย์เมื่อพบความผิดปกติ</p> <p>6. พัฒนาทักษะการสื่อสาร</p> <p>6.1 ส่งเสริมทักษะการสื่อสารกับคู่สมรสหรือสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและความต้องการทางเพศ</p> <p>6.2 พัฒนาความมั่นใจในการสื่อสารกับบุคลากรสุขภาพเมื่อต้องการขอคำปรึกษา</p> <p>6.3 ฝึกทักษะการปฏิเสธเมื่อยังไม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์</p> <p>7. การติดตามและประเมินผล</p> <p>7.1 ติดตามและประเมินระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดอย่างต่อเนื่อง</p> <p>7.2 ประเมินทักษะการปฏิบัติของมารดาเมื่อต้องเผชิญผลข้างเคียง รวมทั้งการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้จริง</p>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ 92 ชั่วโมง

กิจกรรม	ระยะเวลา (Timeline)											
	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68	ต.ค. 68	พ.ย. 68	ธ.ค. 68	ม.ค. 69	ก.พ. 69	มี.ค. 69	เม.ย. 69	พ.ค. 69

ศึกษาวิธีการ การใช้หลักการทฤษฎี /การลงไปศึกษาสถานการณ์ในแผนกที่ วางแผน faculty จริง (PLAN)	ไม่ต้องใส่ระยะเวลา เพราะเป็นการศึกษาสถานการณ์ ไม่ใช่ Direct care											
ดำเนินการ กิจกรรมตามที่วางแผนไว้ (DO)	←											→
ประเมินผลการให้การพยาบาลการดูแล มารดาวัยรุ่น (ส่งเสริมการคุมกำเนิด ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด) (CHECK)	←											→
การพัฒนาปรับปรุงจากการประเมินผล /การนำผลไปใช้ (ACT)												↔