



แผนการพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล

สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

ปีการศึกษา 2568

- 1.ชื่อ-นามสกุล นางสาวดิรัชนี ศรีวงศ์วรรณ
- 2.ความเชี่ยวชาญของอาจารย์...การพยาบาลชุมชน (การจัดการโรคเบาหวานในชุมชน)
- 3.หน่วยบริการในการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- 4.ระยะเวลาในการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล.
- 5.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

แนวทางการพัฒนาการจัดการโรคเรื้อรังในชุมชน โดยบทบาทพยาบาลชุมชน

6.เลือกรูปแบบการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice) โดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( )

- ( ✓ ) 1. ปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโดยตรงโดยปฏิบัติเองหรือปฏิบัติงานร่วมกับแพทย์ พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน (Nurse practitioner: NP) พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง (advanced practice nurse: APN) พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป หรือ ทีมสหสาขาวิชาชีพ มี case load ในหน่วยบริการสุขภาพ
- ( ) 2. ปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโดยตรงในกลุ่มผู้ป่วยที่สนใจ
- ( ) 3. ปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้ป่วยเป็นรายบุคคล ครอบครัว กลุ่มคน และชุมชน
- ( ) 4. ปฏิบัติการให้บริการ ในหน่วยงาน หรือ PCU โดยการนำนวัตกรรม นำ Evidence based practice ไปใช้
- ( ) 5. พัฒนารูปแบบการบริการให้แก่ผู้รับบริการในรูปแบบของการวิจัยร่วมกับฝ่ายบริการและทีมสหสาขาวิชาชีพ
- ( ) 6. ดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับแหล่งบริการ

## 7. แผนการดำเนินการ

ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice	ผลลัพธ์/เป้าหมาย		แนวทางการดำเนินงาน			
	ระยะสั้น	ระยะยาว	ใคร(Who) APN/รายชื่อ/ หน่วยงาน	ทำอะไร/อย่างไร (What/How) ใช้ขั้นตอน Evidence Based practice (Soukup,2000)	ที่ไหน (Where)	เมื่อไร (When)
การจัดการโรคเบาหวานในชุมชน	1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างน้อย ร้อยละ 80 มีคะแนนความรู้ความเข้าใจในการจัดการโรคเบาหวานอยู่ในระดับดีขึ้นไปอย่างถูกต้อง 2.ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการตรวจประเมินตาไตและเท้า	ระดับ HbA1c ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน < 7 %	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปลายบาง	<p>ขั้นตอนที่ 1 ประเมินสภาพและวิเคราะห์ปัญหาผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน จากฐานข้อมูลในรพ.สต.</p> <p>ขั้นตอนที่ 2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา</p> <p>1. ให้ความรู้และเสริมสร้างทักษะ (Empowerment)</p> <p>1.1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ "รู้ทันเบาหวานจัดการได้ด้วยตนเอง" (อาหาร, ยา, ออกกำลังกาย, การดูแลสุขภาพตาไตและเท้า)</p> <p>1.2 จัดกิจกรรมสาธิตการทำอาหารสุขภาพ "เมนูอร่อย โกลเบาหวาน" โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น</p> <p>1.3 สอนทักษะการตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว และการแปลผลเบื้องต้น</p> <p>2. สร้างเครือข่ายและแรงสนับสนุน (Social Support)</p> <p>2.1 จัดตั้งและสนับสนุน "ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนเบาหวาน" เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้</p>	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปลายบาง	ตุลาคม 68 กันยายน 69

ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice	ผลลัพธ์/เป้าหมาย		แนวทางการดำเนินงาน			
	ระยะสั้น	ระยะยาว	ใคร(Who) APN/รายชื่อ/ หน่วยงาน	ทำอะไร/อย่างไร (What/How) ใช้ขั้นตอน Evidence Based practice (Soukup,2000)	ที่ไหน (Where)	เมื่อไร (When)
				<p>กำลังใจกัน</p> <p>2.4 พัฒนาศักยภาพ อสม. ให้เป็น "เพื่อนคู่ใจผู้ป่วยเบาหวาน" ในการเยี่ยมบ้านและติดตามอาการ</p> <p>3. ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม (Environmental Change)</p> <p>3.1 ประสานงานกับผู้นำชุมชน/อบต. เพื่อพัฒนาพื้นที่ออกกำลังกายให้ปลอดภัย</p> <p>3.2 รณรงค์ร้านค้าในชุมชน สร้างค่านิยมเลือกสั่งอาหารเมนูหวานน้อย ลดปรุงหวานอาหารสุขภาพ “อร่อยดีต่อใจ หวานน้อยสั่งได้”</p> <p>4. คัดกรองและติดตามต่อเนื่อง (Screening &amp; Follow-up)</p> <p>4.1 วางระบบการเยี่ยมบ้านโดยทีมพยาบาลและ อสม. เพื่อติดตามผู้ป่วยกลุ่มที่ควบคุมไม่ได้หรือมีภาวะแทรกซ้อน พยาบาลชุมชน, อสม.</p> <p>ขั้นตอนที่ 4: การปฏิบัติการพยาบาล (Implementation)</p> <p>ลงมือดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ โดยมีการ</p>		

ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice	ผลลัพธ์/เป้าหมาย		แนวทางการดำเนินงาน			
	ระยะสั้น	ระยะยาว	ใคร(Who) APN/รายชื่อ/ หน่วยงาน	ทำอะไร/อย่างไร (What/How) ใช้ขั้นตอน Evidence Based practice (Soukup,2000)	ที่ไหน (Where)	เมื่อไร (When)
				<p>ประสานงานกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง</p> <p>4.1 ประสานงาน: ประชุมชี้แจงแผนกับผู้นำชุมชน, อสม., และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เพื่อสร้างความร่วมมือ</p> <p>4.2 ดำเนินกิจกรรม จัดกิจกรรมตามตารางเวลาที่กำหนด เช่น จัดอบรมในศาลาประชาคม, จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ลานกีฬา</p> <p>4.3 สื่อสารประชาสัมพันธ์ ใช้เสียงตามสาย, ป้ายประกาศ, และกลุ่ม LINE ของหมู่บ้านเพื่อแจ้งข่าวกิจกรรมต่างๆ ให้ทั่วถึง</p> <p>4.4 บันทึกข้อมูล: เก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรม, ผลการตรวจสุขภาพ, และปัญหาอุปสรรคที่พบอย่างเป็นระบบ</p> <p>ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล (Evaluation)</p> <p>วัดผลความสำเร็จของโครงการเทียบกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง</p>		

ลงชื่อ.....ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

(นางสาวตรีรัตน์ ศรีวงศ์วรรณ)

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสอบ

(นางสาวอุ๋นเรื่อน ศรอากาศ)

ผู้รับผิดชอบหลักสูตรการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ลงชื่อ.....ผู้รับรอง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฬารัตน์ ท้าวหาญ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี