



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2569

ชื่อ – สกุล นางสาววรารัตน์ เหล่าสูง **ตำแหน่ง** อาจารย์

สาขาวิชา การพยาบาลสุขภาพชุมชน

ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลชุมชน/การพยาบาลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน

หน่วยให้บริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางทราย ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

หลักการและเหตุผล

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 2 ของประชากรไทย รองจากโรคมะเร็ง ข้อมูลในปี 2568-2569 พบว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้สูงกว่า 39,000 คนต่อปี และมีแนวโน้มพบในกลุ่มประชากรวัยทำงาน เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้อัตราการตายที่สูงแล้ว โรคนี้ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และความพิการอย่างต่อเนื่องและยังก่อให้เกิดภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมทั้งต่อครอบครัวและระบบสาธารณสุขของประเทศในระยะยาว

จังหวัดชลบุรีเป็นพื้นที่ระเปียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (EEC) ที่มีการขยายตัวของความเป็นเมืองสูง ข้อมูลอัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะความดันโลหิตสูงและเบาหวานซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคหลอดเลือดสมองมีสถิติที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับเขตสุขภาพที่ 6 ปัจจัยเสี่ยงวิถีชีวิตที่เร่งรีบ พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านที่มีโซเดียมสูง และการขาดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ดังนั้น การป้องกันก่อนเกิดโรคหลอดเลือดสมองและการดูแลต่อเนื่องในชุมชนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำจึงเป็นประเด็นที่ควรเร่งดำเนินการ

จากข้อมูลสุขภาพ (HDC) และการลงปฏิบัติการพยาบาลที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี เมื่อวิเคราะห์ทำเลที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบทที่มีความหนาแน่นของประชากรสูง และมีลักษณะทางเศรษฐกิจที่หลากหลาย ทั้งการประมง การประกอบอาชีพเป็นพนักงานในนิคมอุตสาหกรรม และการค้าขาย จากการรวบรวมข้อมูลทางสถิติและสถานการณ์สุขภาพในพื้นที่ พบประเด็นปัญหาสำคัญ ดังนี้ จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกลุ่มเดิมที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสะสม HbA1c > 7% และระดับความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไตเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดสมอง บริบทของพื้นที่บางทรายที่มีแหล่งอาหารแปรรูป และอาหารทะเลสูง ส่งผลให้มีการบริโภคอาหารสำเร็จรูปและมีปริมาณโซเดียมสูง ประกอบกับวิถีชีวิตกึ่งเมืองที่เร่งรีบ รวมทั้งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ประชากรบางส่วนเป็นประชากรแฝง ทำให้การติดตามเยี่ยมบ้าน และความต่อเนื่องในการดูแลทำได้ยากกว่าพื้นที่ชนบททั่วไป แม้จะมีการตรวจคัดกรองตรวจสุขภาพประจำปี แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับครัวเรือนยังไม่เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องบูรณาการใช้การจัดการรายกรณี โดยพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเข้ามาร่วมวางแผนการดูแลให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชน การพัฒนาแผนปฏิบัติการพยาบาลครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นการใช้ความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลชุมชนเพื่อเชื่อมโยงระหว่างความรู้ทางทฤษฎีกับการปฏิบัติจริงในพื้นที่ตำบลบางทราย เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคหลอดเลือดสมองรายใหม่ และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ให้สามารถจัดการตนเองได้อย่างยั่งยืน

เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน
2. เพื่อพัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการจัดการโรคเรื้อรังในชุมชน
3. พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนร่วมกับพยาบาลผู้จัดการรายกรณี เครื่องช่วยสุขภาพชุมชน ครอบครัว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
4. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองเชิงรุก สำหรับกลุ่มเสี่ยงสูงและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนควบคุมระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
3. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการรับประทานยาอย่างถูกต้อง
4. เพื่อป้องกันป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองของรายใหม่ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงสูง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนและป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองของรายใหม่ของผู้ป่วยที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
2. ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความสามารถจัดการตนเองและมีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการรับประทานยาอย่างถูกต้อง

ระยะเวลา

ระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๖๙ ถึง มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบางทราย ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ดำเนินการกิจกรรมทั้งหมด ๑๔ ครั้ง รวมระยะเวลา ๘๐ ชั่วโมง มีรายละเอียดตารางปฏิบัติแผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice) ดังนี้

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	สมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญ
๑	๑๑ มี.ค.๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ประชุมร่วมกับทีมพยาบาลและเจ้าหน้าที่รพ.สต.บางทราย เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพคัดแยกกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสูงโรคหลอดเลือดสมอง	การประชุมปรึกษาทางการพยาบาล (Nursing conference)
๒	๑๘ มี.ค.๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ลงพื้นที่สำรวจชุมชน วิเคราะห์สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย แหล่งตลาด สถานที่สาธารณะสำหรับการทำกิจกรรมในชุมชน	การประเมินภาวะสุขภาพชุมชนเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดสุขภาพทางสังคม (Social Determinants of Health Analysis)
๓	๑ เม.ย.๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	นัดพบกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีความเสี่ยงสูงโรคหลอดเลือดสมอง 10-15 ราย เพื่อสร้างสัมพันธภาพและสอบถามรูปแบบการดำเนินชีวิตรายบุคคล	การประเมินภาวะสุขภาพและปัจจัยทางสังคมเชิงลึก (Advanced Physical & Social Assessment)

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	สมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญ
๔	๘ เม.ย.๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	นัดกลุ่มเสี่ยงสูงประเมินระดับความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองโดยใช้ Stroke Risk Scorecard และ แจ้งผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เช่น ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือดสะสม (HbA1c) รายบุคคล พร้อมทั้งให้ทำแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief) รายบุคคล	-การประเมินภาวะสุขภาพ (Health Assessment) -การคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงสูงและกลุ่มควบคุมไม่ได้ -การสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
๕	๒๒เม.ย.๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ร่วมกันจัดทำแผนการพยาบาลรายบุคคล ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต พร้อมร่วมตั้งเป้าหมายเพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมองร่วมกันกับครอบครัว	การออกแบบและจัดทำแผนปฏิบัติการทางการแพทย์และแผนการพยาบาลรายบุคคล(Individual Care Plan)
๖	๖ พ.ค.๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	สอนให้ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง การปฏิบัติตัวเพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันโรค เช่น การรับประทานอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม มีการสาธิตการใช้ช้อนตวงลดเค็ม การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค การรับประทานยาให้ถูกต้อง การสังเกตอาการโรคแทรกซ้อน และการสังเกตอาการเตือนของ Stroke (หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด) ได้อย่างถูกต้อง และรู้วิธีการส่งต่อมายังโรงพยาบาล	การสอนให้ความรู้และการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification Specialist)
๗	๘ พ.ค.๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	สอนให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองร่วมกับครอบครัว เช่น การจัดการยา การใช้เครื่องวัดความดัน/เจาะน้ำตาลด้วยตนเอง พร้อมสมุดบันทึกวิถีชีวิต	-การสอนให้ความรู้ และการใช้เทคนิคการสนับสนุนการจัดการตนเอง (Self-Management) และการเสริมเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง Self-Efficacy)
๘	๑๑ พ.ค.๒๕๖๙	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	เยี่ยมบ้านรายบุคคล เพื่อประเมินสภาพแวดล้อมที่บ้านและวิถีการดำเนินชีวิต และ ปัจจัยกำหนดสุขภาพที่บ้าน (Determinants of Health)	-การเยี่ยมบ้าน (Home Visit) -การจัดการรายกรณีเชิงรุก (Case Management)
๙	๑๓ พ.ค.๒๕๖๙	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	เยี่ยมบ้านร่วมกับพยาบาลประจำ รพ.สต และ อสม. เพื่อสนับสนุนการจัดการตนเองให้มีความสามารถสุขภาพตนเองสอดคล้องกับวิถีชีวิตรายบุคคล	การสร้างความมั่นใจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัวให้มีความมั่นใจในการปฏิบัติ(Self-Efficacy) การพยาบาลจัดการรายกรณี (Case Management)

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	สมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญ
๑๐	๑๕ พ.ค.๒๕๖๘	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	เยี่ยมบ้านและแจ้งผลลัพธ์สุขภาพ เช่น ผลวัดความดันโลหิต และผลลัพธ์ทางคลินิก เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) สะท้อนให้ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทราบผล และสนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง	การสนับสนุนการจัดการตนเอง(Self-Management) ติดตามความก้าวหน้าและการสร้างแรงจูงใจโดยใช้การใช้เทคนิค Motivational Interviewing (MI)
๑๑	๑๘ พ.ค.๒๕๖๘	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ร่วมประชุมทีมสหสาขาวิชาชีพ เพื่อการพัฒนาระบบการดูแลต่อเนื่อง และร่วมผลิตนวัตกรรมพัชช่วยชีวิต FAST บางทราย	การสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้ในชุมชน (Community-based Learning)
๑๒	๒๑ พ.ค. ๒๕๖๘	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	เยี่ยมบ้านและนำนวัตกรรมพัชช่วยชีวิตFAST บางทราย (อาการเตือนโรคหลอดเลือดสมองเป็นรูปภาพขนาดใหญ่และภาษาไทยแบบง่ายๆ ประกอบด้วยอาการ F.A.S.T. (หน้า แขน พุด เวลา) /การปฐมพยาบาลเบื้องต้นพร้อมเบอร์โทรฉุกเฉิน 1669 ของ รพ.ชลบุรี	-การเยี่ยมบ้าน (Home Visit) -การสอนพนักงาน (On-the-job Training)
๑๓	๒๒ พ.ค. ๒๕๖๘	๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ประเมินผลจัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมพยาบาล รพ.สต. เพื่อถอดบทเรียน Best Practice จากเคสที่สำเร็จและไม่สำเร็จ	การสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection & Clinical Reasoning) -การสังเคราะห์ความรู้และการจัดการความรู้ (Knowledge Synthesis & Management)
๑๔	๒ มิ.ย.๒๕๖๘	๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.	จัดทำรายงานสรุป Faculty practice) และจัดทำโครงร่างนวัตกรรมการพยาบาลพัชช่วยชีวิต FAST บางทราย	การใช้และสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ (Evidence-Based Practice & Research)

.....
(นางสาววรารัตน์ เหล่าสูง)

ผู้เสนอ

.....
(นายสุริยา ฟองเกิด)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาล