



## รายงานการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

เรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขนาย

โดย

นางจงกลณี ต้อยเจริญ

ปีการศึกษา 2565

สาขาการพยาบาลชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

## บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ชื่อ – สกุล นางจกกลณี ต้อยเจริญ

ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

หน่วยให้บริการ ชุมชน หมู่ที่ 5 บ้านบึงพญาปราบ ต.บ้านเกาะ

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ทุกวันจันทร์ และ วันศุกร์ เวลา 08.00-17.00 น.ระยะเวลา มิถุนายน 2565 - พฤษภาคม 2566

| การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา                                                                                                                                | วัตถุประสงค์                                                                                              | การปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ผลจากการให้บริการ                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>เพื่อให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน</p> <p>จ 13 มิ.ย.65<br/>ศ 24 มิ.ย.65<br/>จ 4 ก.ค.65<br/>ศ 22 ก.ค.65<br/>จ 8 ส.ค.65<br/>ศ 26 ส.ค.65<br/>จ 19 ก.ย.65<br/>ศ 30 ก.ย.65</p> | <p>เพื่อส่งเสริมความรู้ให้กับผู้ป่วย ลดความเสี่ยง มีการป้องกันและชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน</p> | <p>1. ทักทายอย่างสุภาพ แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเยี่ยมบ้าน ใช้ท่าที่เป็นมิตร รับฟังอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและครอบครัวพูดคุยถึงปัญหาและความต้องการ</p> <p>2. ประเมินข้อมูลทั่วไป สภาพร่างกาย อาการสำคัญ การรับประทานอาหาร การใช้ยา การออกกำลังกาย การพักผ่อน การขับถ่าย การดูแลเท้า สิ่งแวดล้อมในบ้าน และบทบาทของผู้ดูแล</p> | <p>1. ผู้ป่วยและครอบครัว ให้ความร่วมมือในการสนทนา สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลได้</p> <p>2. ได้ข้อมูลสภาพปัญหาและบริบทชีวิตจริงของผู้ป่วย บางส่วน</p> |

| การให้บริการตามความ<br>เชี่ยวชาญ วันที่ .... เวลา       | วัตถุประสงค์ | การปฏิบัติการพยาบาล                                                                                                                                                                                                                                                                  | ผลจากการให้บริการ                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| จ.10 ต.ค.65<br>ศ 28 ต.ค.65<br>จ.7 พ.ย.65<br>จ 25 พ.ย.65 |              | 3.ซักถามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การควบคุมอาหาร<br>การใช้ยา การติดตามระดับน้ำตาล และการป้องกัน<br>ภาวะแทรกซ้อน โดยใช้คำถามปลายเปิด<br>4.ใช้เทคนิค 3 อ 2 ส<br>5.ร่วมกำหนดเป้าหมายการปรับพฤติกรรมที่ชัดเจนและ<br>ปฏิบัติได้จริง<br>6.วางแผนติดตามต่อเนื่องร่วมกับครอบครัวหรือผู้ดูแล | 3. ผู้ป่วยสามารถอธิบายความเข้าใจ<br>เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเองได้<br>ใน<br>4 ซักถามผู้ป่วยจาก 3 อ 2 ส<br>5. ร่วมสรุปเป้าหมายการปรับ<br>พฤติกรรมที่ชัดเจน |

## การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

1. การปฏิบัติการพยาบาล ผลจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ใช้เวลาทั้งสิ้น 90 ชั่วโมง สามารถดำเนินการได้ตามแผนที่กำหนดมีผู้ป่วยเข้ารับบริการจำนวน 10 คน ผลการปฏิบัติการพยาบาลพบว่าบรรลุตัวชี้วัดตามที่กำหนดคือ

1) ผู้ป่วยได้รับความรู้ 3 อ 2 ส ตาม สบช โมเดล ครบทุกราย

2. ผลลัพธ์ต่อบุคคลากรทีมพยาบาล มีแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตามหลักใช้ 3 อ 2 ส ตาม สบช โมเดล เป็นแนวทางการสื่อสารเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง โดยมุ่งเน้นการสร้างความร่วมมือระหว่างบุคลากรสุขภาพกับผู้ป่วย

## 3. การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ใช้ประสบการณ์การปฏิบัติการพยาบาลและหลักฐานเชิงประจักษ์มาจัดทำสาระความรู้เรื่องการพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในการจัดการเรียนการสอน เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง วิชาปฏิบัติการพยาบาลชุมชน สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3

4. ผลลัพธ์เพื่อการพัฒนาชุมชนและสังคม นำความรู้และประสบการณ์และสาระความรู้ไปใช้ในการบริการวิชาการแก่สังคมผ่านหลักสูตรการอบรมระยะสั้น สำหรับพยาบาลวิชาชีพ รวมถึงการบริการวิชาการแก่ชุมชนสำหรับประชาชนและหรือผู้ที่มีโรคเบาหวานหรือมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

## การทบทวนการดำเนินงาน

1. ทบทวนแผนและกระบวนการดำเนินงานพบว่า สามารถดำเนินการได้ตามแผนที่กำหนดมีผู้ป่วยได้รับการเป็นไปตามเป้าหมายและผลการดำเนินงาน บรรลุตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนดตั้งนั้นเพื่อยกระดับการดำเนินงานในการการพยาบาลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งอาจจะต้องปรับทฤษฎีการดูแลตนเองที่ทำให้แสดงถึงการปรับพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ซึ่งจะนำ 3 อ 2 ส ของ สบช โมเดล มาเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจที่ง่ายในการปรับพฤติกรรมตนเองได้ดีขึ้น

## สรุปสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ

พบว่าจำนวนชั่วโมงที่ดำเนินการทั้งสิ้น 90 ชม.ส่งผลให้เกิดความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน สำหรับผู้ป่วยการปรับพฤติกรรมบางอย่างยังต้องเพิ่มความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยให้ครอบครัวหรือสมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยด้วยและส่งเสริมแรงจูงใจเพื่อให้ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น

ดังนั้นเพื่อยกระดับความเชี่ยวชาญและนำประโยชน์มาใช้ในการเรียนการสอน การบริการวิชาการกับสังคม จึงวางแผนการพัฒนาคู่มือให้กระชับ น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่และนำไปใช้ประโยชน์ได้ในวงกว้าง

#### แนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 90 ชั่วโมง

อาจารย์ได้รับการพัฒนาทักษะด้านการพัฒนาการพยาบาลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน สามารถคัดกรอง ประเมิน และวางแผนการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในชุมชนได้อย่างถูกต้อง ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน โดยมีการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ตั้งแต่เดือนเดือนมิถุนายน 2565 – กรกฎาคม 2566 คิดเป็น 90 ชั่วโมง

.....

(นางจกกลณี ตัญเจริญ)

ผู้เสนอ

.....

(นายมนโธ วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ผู้เห็นชอบ

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิสากร วิบูลชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้อนุมัติ

## ภาคผนวก

---

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. 2 ส.

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชน

(อาหาร • ออกกำลังกาย • อารมณ์ • สุกดิบ • สุรา)

---

**คำชี้แจง**

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สำหรับ ชักถามและประเมินพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชน ตามกรอบแนวคิด 3 อ. 2 ส.

ส่วนที่ 1-3 (3 อ.): ใช้มาตรวัด Likert 5 ระดับ (5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด)

**ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย**

|               |          |                         |          |
|---------------|----------|-------------------------|----------|
| ชื่อ-สกุล:    | _____    | อายุ:                   | _____ ปี |
| ระยะเวลาป่วย: | _____ ปี | HbA1c                   | _____ %  |
|               | _____    | ล่าสุด: (วันที่: _____) | _____    |

ส่วนที่ 1: อ. ที่ 1 — อาหาร

1.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (ประเมิน Likert 5 ระดับ)

| ข้อ | พฤติกรรม / คำถาม                                                               | มากที่สุด<br>(5)      | มาก<br>(4)            | ปาน<br>กลาง<br>(3)    | น้อย<br>(2)           | น้อย<br>ที่สุด<br>(1) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1.  | ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาสม่ำเสมอทั้ง 3 มื้อ                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.  | ท่านหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม<br>น้ำหวาน ชานมไข่มุก          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3.  | ท่านหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ<br>ของดอง                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.  | ท่านรับประทานอาหารผักหลากหลายชนิดอย่างน้อย 1 ท็อปต่อมื้อ                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5.  | ท่านเลือกรับประทานข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต<br>หรืออาหารที่มีกากใยสูง             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6.  | ท่านควบคุมปริมาณข้าวหรือแป้งให้เหมาะสมในแต่ละมื้อ                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7.  | ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้รสหวานจัดในปริมาณมาก<br>เช่น ทุเรียน ลำไย องุ่น | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8.  | ท่านอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

ส่วนที่ 2: อ. ที่ 2 — ออกกำลังกาย (Exercise)

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย (ประเมิน Likert 5 ระดับ)

| ข้อ | พฤติกรรม / คำถาม                                                                     | มากที่สุด<br>(5)      | มาก<br>(4)            | ปานกลาง<br>(3)        | น้อย<br>(2)           | น้อยที่สุด<br>(1)     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 11. | ท่านออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย เช่น เดิน ทำสวน กวาดบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. | ท่านออกกำลังกายต่อเนื่องครั้งละอย่างน้อย 30 นาที                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. | ท่านรู้สึกว่าคุณมีแรงและสามารถเคลื่อนไหวได้ดีในชีวิตประจำวัน                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. | ท่านหลีกเลี่ยงการนั่งหรือนอนนิ่งติดต่อกันนานเกิน 1 ชั่วโมง                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. | ท่านตรวจวัดระดับน้ำตาลก่อนและหลังออกกำลังกายเมื่อมีโอกาส                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### ส่วนที่ 3: อ. ที่ 3 — อารมณ์

#### 3.1 พฤติกรรมด้านอารมณ์และสุขภาพจิต (ประเมิน Likert 5 ระดับ)

| ข้อ | พฤติกรรม / คำถาม                                                                               | มากที่สุด<br>(5)      | มาก<br>(4)            | ปานกลาง<br>(3)        | น้อย<br>(2)           | น้อยที่สุด<br>(1)     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 18. | ท่านรู้สึกผ่อนคลายและไม่เครียดกับการดูแลโรคเบาหวานของตนเอง                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. | ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดหรือความกังวลได้ด้วยตนเอง เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ คุยกับคนที่ไวใจ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. | ท่านนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. | ท่านรู้สึกมีกำลังใจและไม่ท้อแท้กับการรักษา                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. | ท่านได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัวหรือคนในชุมชน                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### ส่วนที่ 4: ส. ที่ 1 — สูบบุหรี่ (Smoking)

#### 4.1 ประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่

| ข้อ | คำถาม                                                                   | ใช่                   | ไม่ใช่                | เคยแต่เลิกแล้ว        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 25. | ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าอยู่หรือไม่?                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. | ท่านสูบบุหรี่ในบ้านหรือบริเวณที่มีเด็กและผู้ป่วยอยู่ด้วยหรือไม่?        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | —                     |
| 27. | ท่านทราบหรือไม่ว่าการสูบบุหรี่ทำให้ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานรุนแรงขึ้น? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | —                     |

| ข้อ | คำถาม                                                     | ใช่                   | ไม่ใช่                | เคยแต่เลิกแล้ว |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| 28. | ท่านมีความต้องการหรือความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่หรือไม่? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | —              |

## ส่วนที่ 5: ส. ที่ 2 — สุรา

### 5.1 ประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

| ข้อ | คำถาม                                                               | ใช่                   | ไม่ใช่                | เคยแต่เลิกแล้ว        |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 31. | ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. | ท่านดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันทุกวันหรือเกือบทุกวันหรือไม่?             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | —                     |
| 33. | ท่านทราบหรือไม่ว่าแอลกอฮอล์ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวนได้?        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | —                     |
| 34. | ท่านมีความต้องการหรือความพยายามที่จะลดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | —                     |

### สรุปผลการประเมินและคะแนนรวม

| หมวด                        | คะแนนเต็ม | คะแนนที่ได้ | ประเด็นที่ควรพัฒนา |
|-----------------------------|-----------|-------------|--------------------|
| อ.1 อาหาร (ข้อ 1–8)         | 40        |             |                    |
| อ.2 ออกกำลังกาย (ข้อ 11–15) | 25        |             |                    |

| หมวด                            | คะแนนเต็ม | คะแนนที่ได้ | ประเด็นที่ควรพัฒนา |
|---------------------------------|-----------|-------------|--------------------|
| อ.3 อารมณ์ (ข้อ 18-22)          | 25        |             |                    |
| ส.1 สุขบุหรื (บันทึกเชิงคุณภาพ) | —         |             |                    |
| ส.2 สุรา (บันทึกเชิงคุณภาพ)     | —         |             |                    |
| <b>รวม 3 อ. (คะแนน Likert)</b>  | <b>90</b> |             |                    |