



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

ปีการศึกษา 2567

ชื่อ - สกุล นางจกกลณี ต้อยเจริญ

เชี่ยวชาญ การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน

หน่วยให้บริการ ชุมชน หมู่ 5 บ้านบึงพญาปราบ ต.บ้านเกาะ

เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขนาย

หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคเรื้อรังร่วม เช่น โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมาก ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า อัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวานในกลุ่มผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และส่วนใหญ่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรคเบาหวานในผู้สูงอายุมีความซับซ้อนมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากการเสื่อมถอยของร่างกาย การใช้ยาหลายชนิด การมีโรคร่วม และข้อจำกัดในการดูแลตนเอง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลเบาหวาน การติดเชื้อ ภาวะน้ำตาลในเลือดผิดปกติ รวมถึงภาวะซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตที่ลดลง

จังหวัดนครราชสีมามีประชากรจำนวนมากที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง การขาดการออกกำลังกาย และการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านเศรษฐกิจและการเข้าถึงบริการสุขภาพที่จำกัด ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขนาย อ.เมือง มีประชากรในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานสูง โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน อย่างไรก็ตาม การเข้าถึงบริการสุขภาพยังคงมีข้อจำกัด เช่น ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน การจัดการโรคเบาหวาน การติดตามผลการรักษา พฤติกรรมการดูแลตนเองและการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior Modification) ถือเป็นรากฐานสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ครอบคลุมทั้งด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา การติดตามระดับน้ำตาล และการจัดการความเครียด อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ทักษะ และแรงจูงใจที่เพียงพอในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ โรคหัวใจและหลอดเลือด

ภาวะไตเรื้อรัง และการสูญเสียการมองเห็น ซึ่งนำมาซึ่งความทุกข์ทรมาน ภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ลดลง

ในบริบทของอาจารย์พยาบาล การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ถือเป็นพันธกิจสำคัญที่ช่วยเชื่อมโยงระหว่างการศึกษาพยาบาลกับการปฏิบัติการพยาบาลจริงในคลินิก (Theory-Practice Integration) ทำให้อาจารย์สามารถรักษาสมรรถนะทางคลินิก (Clinical Competency) พัฒนาองค์ความรู้จากประสบการณ์จริง และนำมาพัฒนาการเรียนการสอนให้ทันสมัยและมีคุณภาพสูงขึ้น โดยนำแนวคิด 3 อ. 3 ลด ถูกนำมาใช้กับกลุ่มผู้ป่วยที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน เพื่อลดระดับความรุนแรงจากระดับสี่เดิมลงมา เช่น หากผู้รับบริการอยู่ในระดับ 3 (สีแดง) ต้องกินยาตามแพทย์สั่งให้ครบถ้วนถูกต้อง ร่วมกับการสร้างสุขภาพด้วย 3 อ. 3 ลด เพื่อลดความรุนแรงเป็นระดับ 2 (สีส้ม) ระดับ 1 (สีเหลือง) จนถึงกลุ่มปกติ (สีเขียวเข้ม) **3 อ. (สร้างเสริมสุขภาพ)** อ. ที่ 1 อาหารรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับโรค ลดหวาน มัน เค็ม อ. ที่ 2 ออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อ. ที่ 3 อารมณ์จัดการความเครียด ผ่อนคลาย มีสุขภาพจิตที่ดี **3 ลด (ลดพฤติกรรมเสี่ยง)** ลด ที่ 1 ลดอ้วน ควบคุมน้ำหนักและรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลด ที่ 2 ลดบุหรี่ เลิกหรือลดการสูบบุหรี่ เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน ลด ที่ 3 ลดสุรา เลิกหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังเป็นการให้บริการวิชาการแก่สังคม อันสอดคล้องกับพันธกิจหลักของวิทยาลัยฯ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน “การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน” จะสามารถนำองค์ความรู้ทางทฤษฎีและประสบการณ์ทางคลินิกมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความจำเป็น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรค และสร้างความร่วมมือระหว่างบุคลากร ครอบครัว และชุมชน ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ โดยใช้หลัก 3 อ. 3 ลด ของ สบช. โมเดล

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ร้อยละ 100 ผู้ป่วยได้รับการคัดกรองตามปิงปองจราจรชีวิต 7 สี ครบทุกราย
2. ผู้ป่วยมีการรับรู้ความสามารถปรับพฤติกรรมในการดูแลตนเอง (Self-Efficacy) มากกว่า ร้อยละ 80

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ลดการป่วยด้วยภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาย
2. ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งด้านการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการจัดการอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 5 บ้านบึงพญาปราบ ต.บ้านเกาะ จำนวน 10 คน

ระยะเวลา

ทุกวันจันทร์เวลา 08.00-17.00 น. ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 - พฤษภาคม 2568 ระยะเวลาการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 12 วัน วันละ 8 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 96 ชั่วโมง

หมายเหตุ ผู้ป่วย 1 ราย จะได้รับการปฏิบัติการพยาบาล 3 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง

ตารางที่ 1 แสดงวัน เดือน ปี และเวลาในการ การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

วัน เดือน ปี เวลา	วัน เดือน ปี เวลา	วัน เดือน ปี เวลา
จ 3 มิ.ย.67	จ 17 มิ.ย.67	จ.1 ก.ค.67
ศ 7 มิ.ย.67	ศ 21 มิ.ย.67	จ 8 ก.ค.67
จ 10 มิ.ย.67	จ 24 มิ.ย.67	จ.15 ก.ค.67
ศ 14 มิ.ย.67	ศ 28 มิ.ย.67	จ 22 ก.ค.67

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน (ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน 1 คน ใช้เวลาคนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 10 คน รวม 90 ชั่วโมง	เพื่อให้ผู้ป่วย โรคเบาหวานในชุมชน สามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพเพื่อ ป้องกันการเกิด ภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวานได้ โดยใช้ หลัก 3 อ. 3 ลด ของ สบช. โมเดล	ครั้งที่ 1 1. ทักทายสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์การ พยาบาล 2. ชักประวัติ คัดกรองผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน 3. ประเมินความรู้ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วย โรคเบาหวาน ในเรื่อง 3 อ (การรับประทานอาหารที่ เหมาะสมกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ และการจัดการอารมณ์) และ 3 ลด (ลดอ้วน ควบคุมน้ำหนักและรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลดบุหรี่ เลิกหรือลดการสูบบุหรี่ เพื่อลดความเสี่ยงต่อ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		โรคแทรกซ้อน และ ลดสุราเล็กหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์) 4. ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ 3 ลด ของ สบช. โมเดล สำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน 5. ลงบันทึกการพยาบาลตามแบบฟอร์มการเยี่ยมบ้าน ครั้งที่ 2 -3 1. ปฏิบัติการพยาบาลตามข้อ 1 2. ประเมินความรู้ และการปฏิบัติ ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ 3 ลด ของ สบช. โมเดล สำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อติดตามผล 3. ตรวจร่างกายเบื้องต้น 4. ให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการประเมินในข้อ 2 5. นัดการมารับยาตามแพทย์นัด 6. ลงบันทึกการพยาบาลตามแบบฟอร์มการเยี่ยมบ้าน

.....

(นางจกกลณี ตัญเจริญ)

ผู้เสนอ

.....

(นายมนโฑ วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ผู้เห็นชอบ

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิสากร วิบูลชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้อนุมัติ