



บันทึกผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน

ชุมชน หมู่ที่ 5 บ้านบึงพญาปราบ ต.บ้านเกาะ

โดย

อาจารย์จงกลณี ต้อยเจริญ

ปีการศึกษา 2568

สาขาการพยาบาลชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล

ชื่อ – สกุล นางจงกลณี ตัญเจริญ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
หน่วยให้บริการ ชุมชน หมู่ที่ 5 บ้านบึงพญาปราบ ต.บ้านเกาะ

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน

เวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-16.00 น. มิถุนายน 2568 - พฤษภาคม 2569

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การพยาบาล ผู้สูงอายุเพื่อการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน จ 23 มิ.ย.68 จ 28 ก.ค.68 จ 18 ส.ค.68 จ 1 ก.ย.68 จ.6 ต.ค.68 จ 10 พ.ย.68	1.เพื่อให้ผู้ป่วย โรคเบาหวานในชุมชนการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพเพื่อป้องกันการ เกิดภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวานและความดัน โลหิตสูง 2.เพื่อให้การพยาบาล ผู้ป่วยโรคเบาหวานและ ความดันโลหิตสูงในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	1.สร้างความไว้วางใจ สร้างบรรยากาศปลอดภัยในการพูดคุย 2. ประเมินสัญญาณชีพ, น้ำหนัก, ส่วนสูง, BMI, รอบเอว, น้ำตาลปลายนิ้ว , ตรวจเท้า, ผิวหนัง แผล 3. ประเมินความรู้เรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง 4. ประเมินภาวะสุขภาพและคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วย โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตามแนวคิดป้องกันปัจจัย ชีวิต 7 สี ของ สปช. โมเดล 5. ให้ความรู้และคำปรึกษาเรื่องโรคเบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อน และแนวทางการป้องกัน โดยใช้ เทคนิค 3 อ 3 ลด ของ สปช โมเดล	ผู้สูงอายุป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ราย หลังได้รับการปฏิบัติการพยาบาล ในการเยี่ยมบ้านสนทนการปรับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า 1ผู้ป่วยมีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูงและภาวะ แทรกซ้อน คะแนนความรู้ $\geq$ ร้อยละ 60 ของผู้ป่วยทั้งหมด 2. ผู้ป่วยไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันจากโรคเบา หวาน ความดันโลหิตสูง เช่น

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
จ 22 ธ.ค.68 จ 12 ม.ค.69 จ.23 ก.พ.69 จ 30 มี.ค.69 จ.7 เม.ย.69 จ.21 เม.ย. 69	สุขภาพตามหลัก 3 อ. 3 ลด ของ สบช. โมเดล	6. วางแผนการพยาบาลรายบุคคล (Individual Care Plan) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิด ภาวะแทรกซ้อน 7. ติดตามและประเมินผลลัพธ์ทางคลินิก ได้แก่ ระดับน้ำตาล ในเลือด (FBS/HbA1c) อย่างต่อเนื่อง 8. ให้การพยาบาลตามหลัก 3 อ. ได้แก่ อ.1 อาหาร: . ให้คำแนะนำโภชนาการเฉพาะโรคเบาหวาน และการควบคุมปริมาณอาหาร 9. ให้การพยาบาลตามหลัก อ.2 ออกกำลังกาย: วางแผนการออกกำลังกายรายบุคคล ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที 10. ให้การพยาบาลตามหลัก อ.3 อารมณ์: ประเมินความเครียด (ST-5) และส่งเสริมการจัดการอารมณ์ด้วยวิธีที่เหมาะสม 11. ให้การพยาบาลตามหลัก 3 ลด ได้แก่ ลดอ้วน: ติดตาม BMI และรอบเอว ลดบุหรี่: ให้คำปรึกษาเพื่อเลิกสูบบุหรี่ ลดสุรา: ให้คำปรึกษาเพื่อลดหรือเลิกดื่มสุรา	ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูงวิกฤต หรือปวด ศีรษะรุนแรง ระหว่างเข้าร่วมสนทนา

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

1. การปฏิบัติการพยาบาล ผลจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญการพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ใช้เวลาทั้งสิ้น 90 ชั่วโมง สามารถดำเนินการได้ตามแผนที่กำหนดมีผู้ป่วยเข้ารับบริการจำนวน 10 คน ผลการปฏิบัติการพยาบาลพบว่าบรรลุตัวชี้วัดตามที่กำหนดคือ

2.ผลลัพธ์ต่อบุคคลากรทีมพยาบาล มีแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยใช้ 3 อ 3 ลด

3. การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

4.ผลลัพธ์เพื่อการพัฒนาชุมชนและสังคม

การทบทวนการดำเนินงาน

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ

แนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 90 ชั่วโมง

.....
(นางจงกลณี ตัญเจริญ)

ผู้เสนอ

.....
(นายมนโฑ วิชาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ผู้เห็นชอบ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิสากร วิบูลชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้อนุมัติ

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความรู้เรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ตามแนวคิด 3 อ. 3 ลด. สบช. โมเดล

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความรู้ของท่านเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามแนวคิด 3 อ. 3 ลด.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเข้าใจของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบถูกหรือผิด

ขอให้ตอบตามความเป็นจริง

เกณฑ์การให้คะแนน: ถูก = 1 คะแนน | ผิด/ไม่แน่ใจ = 0 คะแนน | คะแนนรวมทั้งหมด 33 คะแนน

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ – สกุล:

อายุ: ปี

โรคประจำตัว:

☐ โรคเบาหวาน ☐ โรคความดันโลหิตสูง ☐ ทั้งสองโรค

ระยะเวลาที่ป่วย:

ปี

ส่วนที่ 1: ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (8 ข้อ)

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1.	โรคเบาหวานเกิดจากร่างกายไม่สามารถผลิตหรือใช้อินซูลินได้อย่างเพียงพอ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
2.	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ด้วยการปรับพฤติกรรม	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
3.	ค่าน้ำตาลในเลือดปกติขณะอดอาหาร (FBS) ควรอยู่ที่ 70-99 มก./ดล.	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
4.	ความดันโลหิตสูงหมายถึงค่าความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มมปรอทขึ้นไป	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
5.	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มักมีอาการปวดศีรษะรุนแรงเสมอ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
6.	โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถเกิดขึ้นพร้อมกันในผู้ป่วยคนเดียวกันได้	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
7.	ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ได้แก่ โรคไต โรคตา และโรคเส้นประสาท	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
8.	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ไม่มีอาการสามารถหายได้เองเมื่อรู้สึกดีขึ้น	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ

ส่วนที่ 2: ความรู้ตามแนวคิด 3 อ. (อาหาร – ออกกำลังกาย – อารมณ์) (15 ข้อ)				
2.1 อ.ที่ 1 — อาหาร (5 ข้อ)				
ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1.	การบริโภคผักใบเขียวและผักที่มีกากใยสูงช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
2.	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรรับประทานโซเดียมไม่เกิน 2,000 มก. ต่อวัน	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
3.	น้ำปลา ซีอิ๊ว และซอสปรุงรสต่างๆ มีปริมาณโซเดียมสูง ควรลดการใช้	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
4.	ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานในปริมาณจำกัด	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
5.	การรับประทานอาหาร 3 มื้อสม่ำเสมอและตรงเวลาช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ

2.2 อ.ที่ 2 — ออกกำลังกาย (5 ข้อ)				
ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
6.	การออกกำลังกายระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
7.	การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและลดความดันโลหิตได้	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
8.	ผู้ป่วยสูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทุกชนิดเพราะอาจเป็นอันตราย	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
9.	ควรตรวจวัดระดับน้ำตาลก่อนและหลังออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
10.	กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ทำสวน กวาดบ้าน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายได้	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ

2.3 อ.ที่ 3 — อารมณ์และสุขภาพจิต (5 ข้อ)				
ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
11.	ความเครียดเรื้อรังส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตสูงขึ้นได้	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
12.	การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อคืนมีผลดีต่อการควบคุมโรค	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
13.	การทำสมาธิ ฝึกหายใจลึกๆ หรือทำกิจกรรมที่ชอบช่วยลดความเครียดได้	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ

14.	การมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและชุมชนช่วยเสริมสุขภาพจิตของผู้ป่วยได้	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
15.	ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยมีโอกาสควบคุมโรคเรื้อรังได้ยากขึ้น	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ

ส่วนที่ 3: ความรู้ตามแนวคิด 3 ลด. (10 ข้อ)				
3.1 ลด — (ลดอ้วน ลดบุหรี และลดสุรา) (10 ข้อ)				
ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
1.	ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ยากขึ้น	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
2.	การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมช่วยลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
3.	ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องติดตามน้ำหนักตัว หากรับประทานยาประจำอยู่แล้ว	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
4.	ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ชานมไข่มุก น้ำหวาน	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
5.	การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ หลอดเลือด และภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
6.	ผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ควรได้รับคำแนะนำเพื่อเลิกบุหรี	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
7.	การสูบบุหรี่วันละเล็กน้อยไม่ส่งผลเสียต่อผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
8.	การดื่มสุราอาจส่งผลต่อการควบคุมโรคและการรับประทานยา	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
9.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงหรือจำกัดการดื่มสุรา	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ
10.	การดื่มสุราไม่มีผลต่อระดับความดันโลหิต	ถูก	ผิด	ไม่แน่ใจ

เกณฑ์การแปลผลคะแนนความรู้

ระดับดี (≥ ร้อยละ 80) ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60–79) ระดับต้องปรับปรุง (< ร้อยละ 60)

25–33 คะแนน 21–24 คะแนน ต่ำกว่า 20 คะแนน

หมายเหตุ: แบบสอบถามนี้จัดทำตามกรอบแนวคิด 3 อ. 3 ลด. ของสถาบันพระบรมราชชนก (สบช.) เพื่อใช้ในการประเมินและพัฒนาความรู้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชน

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามแนวคิด 3 อ 3 ลด

คำชี้แจง: โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

เกณฑ์คะแนน: ปฏิบัติเป็นประจำ = 2 คะแนน, ปฏิบัติบางครั้ง = 1 คะแนน, ไม่ปฏิบัติ = 0 คะแนน

ข้อ	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	รับประทานอาหารตรงเวลา และไม่ดื้ออาหาร	☐	☐	☐
2	หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เช่น น้ำหวาน ขนมหวาน ชานมไข่มุก	☐	☐	☐
3	หลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด เช่น ของหมักดอง อาหารแปรรูป เบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	☐	☐	☐
4	ลดอาหารมันทอด หนึ่งสัตว์ และกะทิ	☐	☐	☐
5	รับประทานอาหารเป็นประจำทุกวัน	☐	☐	☐
6	ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ	☐	☐	☐
7	เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและโรคร่วม เช่น เดิน แกว่งแขน ยืดเหยียด	☐	☐	☐
8	สังเกตอาการผิดปกติก่อนหรือหลังออกกำลังกาย เช่น เหนื่อยมาก เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ	☐	☐	☐
9	พักผ่อนเพียงพอและจัดการความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม	☐	☐	☐
10	เมื่อมีความเครียดหรือกังวล พูดคุยกับญาติ ผู้ดูแล หรือบุคลากรสุขภาพ	☐	☐	☐
11	ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม	☐	☐	☐
12	หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือควันบุหรี่	☐	☐	☐
13	หลีกเลี่ยงหรือลดการดื่มสุรา	☐	☐	☐
14	รับประทานยาตามแผนการรักษาอย่างสม่ำเสมอ	☐	☐	☐
15	มาตรวจตามนัด และติดตามระดับน้ำตาล/ความดันโลหิตตามคำแนะนำ	☐	☐	☐

การแปลผลแบบประเมินพฤติกรรม

คะแนนรวม 0-30 คะแนน แปลผลเบื้องต้นได้ดังนี้: 24-30 คะแนน = พฤติกรรมเหมาะสมดี, 16-23 คะแนน = พฤติกรรมปานกลาง ควรเสริมแรง, ต่ำกว่า 16 คะแนน = ควรได้รับการให้คำแนะนำและติดตามต่อเนื่อง

ภาคผนวก ข

กรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1-10