วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

ปีการศึกษา 2568

ชื่อ – สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์จงกลณี ตุ้ยเจริญ

เชี่ยวชาญ การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

หน่วยให้บริการ ชุมชนหมู่ 5 บ้านบึงพญาปราบ ต.บ้านเกาะ เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขนาย

หลักการและเหตุผล

การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกรณีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชน มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูง และโรคเบาหวานส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการเกิดภาวะแทรกซ้อนระยะยาว เช่น โรคหัวใจ ไตเสื่อม และแผลเรื้อรังที่เท้า การดูแลผู้ป่วยเบาหวานในบริบทชุมชนจึงต้องเน้น “การจัดการตนเอง” อย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาอย่างถูกต้อง และการเฝ้าระวังอาการผิดปกติ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุมักมีข้อจำกัดด้านสมรรถภาพร่างกาย การมองเห็น ความจำ ภาวะซึมเศร้า รวมถึงความเชื่อและวิถีชีวิตเดิมที่ทำให้การปรับพฤติกรรมทำได้ยาก บทบาทพยาบาลชุมชนจึงต้องครอบคลุมการประเมินแบบองค์รวม การสร้างสัมพันธภาพและแรงจูงใจ การให้ความรู้และฝึกทักษะที่เหมาะกับศักยภาพรายบุคคล ตลอดจนการทำงานร่วมกับครอบครัวและเครือข่ายชุมชนเพื่อเสริมแรงและติดตามอย่างสม่ำเสมอ แนวทางดังกล่าวช่วยเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง ลดพฤติกรรมเสี่ยง และส่งเสริมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างยั่งยืน โดยใช้แนวคิด สบช โมเดล 3 อ 3 ลด อันนำไปสู่การลดภาวะแทรกซ้อน ลดการนอนโรงพยาบาล และยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม

ในบริบทของอาจารย์พยาบาล การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) ถือเป็นพันธกิจสำคัญที่ช่วยเชื่อมโยงระหว่างการศึกษาพยาบาลกับการปฏิบัติการพยาบาลจริงในคลินิก (Theory-Practice Integration) ทำให้อาจารย์สามารถรักษาสมรรถนะทางคลินิก (Clinical Competency) พัฒนาองค์ความรู้จากประสบการณ์จริง และนำมาพัฒนาการเรียนการสอนให้ทันสมัยและมีคุณภาพสูงขึ้น โดยนำแนวคิด 3 อ. 3 ลด ถูกนำมาใช้กับกลุ่มผู้ป่วยที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน เพื่อลดระดับความรุนแรงจากระดับสีเดิมลง

มา เช่น หากผู้รับบริการอยู่ในระดับ 3 (สีแดง) ต้องกินยาตามแพทย์สั่งให้ครบถ้วนถูกต้อง ร่วมกับการสร้างสุขภาพด้วย 3 อ. 3 ลด เพื่อลดความรุนแรงเป็นระดับ 2 (สีส้ม) ระดับ 1 (สีเหลือง) จนถึงกลุ่มปกติ (สีเขียวเข้ม) **3 อ. (สร้างเสริมสุขภาพ)** อ. ที่ 1อาหารรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับโรค ลดหวาน มัน เค็ม อ. ที่ 2ออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อ. ที่ 3อารมณ์จัดการความเครียด ผ่อนคลาย มีสุขภาพจิตที่ดี **3 ลด (ลดพฤติกรรมเสี่ยง)** ลด ที่ 1ลดอ้วน ควบคุมน้ำหนักและรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลด ที่ 2ลดบุหรี่ เลิกหรือลดการสูบบุหรี่ เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน ลด ที่ 3ลดสุรา เลิกหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังเป็นการให้บริการวิชาการแก่สังคม อันสอดคล้องกับพันธกิจหลักของวิทยาลัยฯ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน “การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน” จะสามารถนำองค์ความรู้ทางทฤษฎีและประสบการณ์ทางคลินิกมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความจำเป็น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรค และสร้างความร่วมมือระหว่างบุคลากร ครอบครัว และชุมชน ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ดังนั้น การดำเนินงานเรื่อง “การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง” มีความจำเป็น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการสุขภาพของตนเองได้ ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรค และสร้างความร่วมมือระหว่างบุคลากร ครอบครัว และชุมชน ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ 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. ลดการป่วยด้วยภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลขนาย

2. ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ. 3 ลด ได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งด้านการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการจัดการอารมณ์ **ลด** อ้วน ลดบุหรี่และลดสุรา ได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 5 บ้านบึงพญาปราบ ต.บ้านเกาะ จำนวน 10 คน

ระยะเวลา

ทุกวันจันทร์เวลา 08.00-17.00 น. ระหว่างเดือนมิถุนายน 2568 - พฤษภาคม 2569 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 23 มิ.ย.68	จ.6 ต.ค.68	จ.23 ก.พ.69
จ 28 ก.ค.68	จ 10 พ.ย.68	จ 30 มี.ค.69
จ 18 ส.ค.68	จ 22 ธ.ค.68	จ.7 เม.ย.69
จ 1 ก.ย.68	จ 12 ม.ค.69	จ.21 เม.ย. 69

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
การพยาบาลผู้สูงอายุเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: กรณีโรคเบาหวาน (ผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวาน 1 คน ใช้เวลาคนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 10 คน รวม 90 ชั่วโมง	เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ โดยใช้หลัก 3 อ. 3 ลด ของ สบช. โมเดล	**ครั้งที่ 1** 1.ทักทายสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์การพยาบาล 2.ซักประวัติ คัดกรองผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง 3. ประเมินความรู้ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในเรื่อง 3 อ (การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการจัดการอารมณ์) และ 3 ลด (ลดอ้วน ควบคุมน้ำหนักและรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลดบุหรี่ เลิกหรือลดการสูบบุหรี่ เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน และ ลดสุราเลิกหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์)

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

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จงกลณี ตุ้ยเจริญ)

ผู้เสนอ

.....

(นายมโนไท วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

ผู้เห็นชอบ

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิสากร วิบูลชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้อนุมัติ