



ผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2568

เรื่อง การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง
ในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน

โดย
นางสาวอารีย์รัตน์ เปสูงเนิน

ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา ๒๕๖๘

ชื่อแผนงาน/โครงการ การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่ม
เสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน

ผู้ร่วมแผนงาน/โครงการ

ชื่อ - สกุล นางสาวอารีย์รัตน์ เปสูงเนิน **เชี่ยวชาญ** การพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาล
ขั้นต้น

หน่วยให้บริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหมือดแอ

หลักการและเหตุผล

โรคหลอดเลือดสมอง (Cerebrovascular disease, Stroke) เป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลกและประเทศไทย ทั้งยังเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๒ ของผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปและเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ ๕ ของประชากรอายุระหว่าง ๑๕ - ๖๔ ปี ปัจจุบันประชากรทั่วโลกป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมองจำนวน ๑๗ ล้านคน เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง ๖.๕ ล้านคน (World Stroke Organization, ๒๐๑๖) และคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. ๒๐๓๐ จะมีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นเป็น ๗๗ ล้านคน โดยเป็นผู้ป่วยรายใหม่ ๒๓ ล้านคน และจะมีผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นเป็น ๗.๘ ล้านคน (World Stroke Organization, ๒๐๑๘) สำหรับประเทศไทยพบการป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งในปี พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๑ พบอัตราการตาย ๔๘.๑๓, ๔๗.๘๑ และ ๔๗.๑๕ ต่อแสนประชากร จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดซึ่งพบผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดสมองจำนวนมาก ในปี พ.ศ.๒๕๖๒ พบอัตราป่วยตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง ๑๓.๘ ต่อแสนประชากร อัตราอุบัติใหม่ของโรคหลอดเลือดสมองคิดเป็น ๗๗.๙๘ ต่อแสนประชากร ทั้งนี้ยังพบว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ชุมชนที่ศึกษาซึ่งตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มมากขึ้นกว่ารอบปีที่ผ่านมาถึงร้อยละ ๕.๔๖ ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงสูงนี้ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง (World Stroke Organization, ๒๐๑๘)

จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง การศึกษาที่ได้ส่วนมากเป็นเรื่องที่สะท้อนและบ่งบอกถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ การขาดการติดตามการรักษา การรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ การควบคุมโรคไม่ได้ การสูบบุหรี่ และพบว่า การมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ (สาธิต กาศุริย์, ๒๕๕๓) นอกจากนี้ยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ การสูบบุหรี่, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายจะช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ (Kelly-Hayes M, ๒๐๑๐) และพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดการกลับเป็นซ้ำของโรคหลอดเลือดสมองได้มากที่สุด ประกอบด้วย การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการขาดการออกกำลังกาย (World Health Organization, ๒๐๑๒) ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตจึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค พฤติกรรม

ดูแลตนเองให้เหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากต่อผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันการเกิดโรค

อาจารย์พยาบาลนอกจากจะมีบทบาทรับผิดชอบหลักด้านการสอนและควบคุมการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาในหน่วยบริการสุขภาพของชุมชน การดูแลผู้รับบริการมีความซับซ้อนมากขึ้น อาจารย์พยาบาลจึงต้องมีการปฏิบัติการพยาบาลและพัฒนาสมรรถนะทางการพยาบาลเฉพาะทางด้านการพยาบาลอนามัยชุมชนที่เชี่ยวชาญเพื่อพัฒนาทักษะการสอนและการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง ดังนั้นจึงจัดโครงการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง ร่วมกับพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล เพื่อให้ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองสามารถดูแลตนเองได้ และลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองในชุมชนกระฉูดจังหวัดนครราชสีมา

เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลผู้ป่วยโรคความหลอดเลือดสมอง : ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความดันโลหิต ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
3. เพื่อพัฒนาทักษะการสอนและการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของอาจารย์พยาบาลให้มีความชำนาญมากยิ่งขึ้น
4. เพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชนร่วมกับพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพ

เป้าหมาย

1. ร้อยละ 100 ของอาจารย์พยาบาลมีความชำนาญในด้านทักษะการสอนและการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน
2. ร้อยละ 80 ของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชนมีความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองระดับดีและได้รับการฝึกทักษะในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

ระยะเวลา

ทุกวันจันทร์เวลา 09.00-12.00 น. ระหว่างเดือนกันยายน 2568 – มีนาคม 2569 ระยะเวลาการปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 80 ชั่วโมง

หมายเหตุ ผู้ป่วย 1 ราย จะได้รับการปฏิบัติการพยาบาล 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ดำเนินการ

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือดแอ
2. หมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือดแอ

ขั้น Plan

๑. ประชุมผู้ร่วมแผนงานโครงการ เพื่อทบทวนปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ผลการดำเนินงาน การเรียนการสอน ปัญหา อุปสรรคในการการเรียนการสอน และการจัดการเรียนการสอน ปีการศึกษา ๒๕๖๘

๒. พุดคุยประเมินความต้องการในการพัฒนาอาจารย์ด้านการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)

๓. ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลโคกมะกอกเพื่อขอความร่วมมือในการปฏิบัติการพยาบาล

๔. เตรียมใบประเมินผล

๕. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ

ขั้น Do

๑. ประสานหมู่บ้านที่ได้รับผิดชอบเพื่อให้ทราบรายละเอียดในการจัดโครงการ

๒. ดำเนินการจัดโครงการ (ตามกำหนดการที่แนบมา)

๓. อาจารย์พยาบาลและกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการประเมินความรู้และทักษะในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

ขั้น Check

๑. ประเมินผลตามตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑.๑ ประเมินทักษะการสอนและการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชนของอาจารย์พยาบาล

๑.๒ ประเมินความรู้และทักษะในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

๒. ทำรายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมโครงการเพื่อนำเสนอผู้อำนวยการ

ขั้น Act

๑. ทำ After Action Review (ARR) เพื่อค้นหาข้อควรพัฒนาของการจัดโครงการ

๒. นำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงเพื่อการจัดทำโครงการในปีต่อไป

ระยะเวลา เดือนกันยายน ๒๕๖๘ – เดือนมีนาคม ๒๕๖๙ ทุกวันจันทร์ เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

กลุ่มเป้าหมาย

๑. กลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

๒. พยาบาลวิชาชีพ ในรพ.สต.ที่รับผิดชอบกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

๓. ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (ผู้นำชุมชน อสม. อบต.)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อส่งเสริมความร่วมมือระหว่างคณะพยาบาลศาสตร์ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลเหมือดแอ่

๒. เพื่อส่งเสริมให้อาจารย์พยาบาลได้นำผลการวิจัยทางการพยาบาลไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงของการทำงาน

๓. เพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
แผนการดำเนินงาน

วัน/เวลา การให้การพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน</p> <p>วัน จ. ๒๙ ก.ย. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๖ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑๓ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒๐ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒๗ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๓ พ.ย. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑๐ พ.ย. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑๗ พ.ย. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒๔ พ.ย. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๘ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑๕ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒๒ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒๙ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๕ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑๒ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑๙ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒๖ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๙ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๑๖ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๒๓ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. วัน จ. ๓ มี.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p>	<p>๑. เพื่อพัฒนาทักษะการสอนและการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของอาจารย์พยาบาลให้มีความชำนาญมากยิ่งขึ้น</p> <p>๒. เพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชนร่วมกับพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพ</p>	<p>การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน มีดังนี้</p> <p>๑. ทักทาย สร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเอง ขออนุญาตการปฏิบัติการพยาบาล</p> <p>๒. ประเมินความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง วัดความดันโลหิตและสนทนาการวัดความดันโลหิตที่ถูกต้องและการจดบันทึก(หลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน)</p> <p>๓. ดำเนินการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพดูแลภาพและวัดระดับความดันโลหิต ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง</p> <p>๓.๑ การค้นพบสภาพจริง โดยพยาบาลและผู้ป่วยร่วมกันประเมินสภาพของผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพื่อร่วมกันค้นหาปัญหาในการดูแลตนเองในด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด การรับประทานยา และการพบแพทย์ตามนัด</p> <p>๓.๒ การสะท้อนคิด ร่วมกับผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองสะท้อนปัญหาที่เกิดขึ้นจากขั้นตอนที่ ๓.๑ มีอุปสรรคในการจัดการปัญหาอย่างไร หรือมีความต้องการในการดูแลตนเองอย่างไร</p> <p>๓.๓ การตัดสินใจร่วมกับผู้รับบริการ</p>

วัน/เวลา การให้การพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อตัดสินใจในกระบวนการจัดการกับปัญหาการดูแลตนเองที่เกิดขึ้น</p> <p>๓.๔ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติการดูแลตนเองที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม พร้อมกับให้คำแนะนำหรือสาธิตเพิ่มเติม</p> <p>๓.๕ ประเมินระดับความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง</p> <p>ตามแบบประเมินที่กำหนด</p> <p>๓.๖ อธิบายผลการประเมินพร้อมแนวทางการพัฒนาและให้กำลังใจ</p> <p>ครั้งที่ ๒ ดำเนินการปฏิบัติการพยาบาลตามข้อ๑-๓ ที่กำหนดไว้ในครั้งที่ ๑ และดำเนินการประเมินสภาพ โดยดำเนินการร่วมกับผู้ป่วยในการประเมินสภาพปัญหาที่คงอยู่ และวางแผนร่วมกันในการปฏิบัติการพยาบาลจัดการกับปัญหาในการดูแลตนเองในด้านต่างๆเช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การรับประทานยา และการพบแพทย์ตามนัดที่ยังคงไม่สามารถจัดการได้</p> <p>ครั้งที่ ๓ ดำเนินการขั้นที่ ๑- ๓ ตามที่กำหนด และ ประเมิน ระดับความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงและวัดระดับความดันโลหิต ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองหลังได้รับโปรแกรมครั้งสุดท้าย</p>

ตารางการปฏิบัติกิจกรรม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	จำนวนชั่วโมง
๑	จ. ๒๙ ก.ย. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๒	จ. ๖ ต.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๓	จ. ๑๓ ต.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๔	จ. ๒๐ ต.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๕	จ. ๒๗ ต.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๖	จ. ๓ พ.ย. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๗	จ. ๑๐ พ.ย. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๘	จ. ๑๗ พ.ย. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๙	จ. ๒๔ พ.ย. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๐	จ. ๑ ธ.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๑	จ. ๘ ธ.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๒	จ. ๑๕ ธ.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๓	จ. ๒๒ ธ.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๔	จ. ๒๙ ธ.ค. ๖๘	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๕	จ. ๕ ม.ค. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๖	จ. ๑๒ ม.ค. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๗	จ. ๑๙ ม.ค. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๘	จ. ๒๖ ม.ค. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๑๙	จ. ๒ ก.พ. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๒๐	จ. ๙ ก.พ. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๒๑	จ. ๑๖ ก.พ. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๒๒	จ. ๒๓ ก.พ. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔
๒๓	จ. ๓ มี.ค. ๖๙	๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๔

เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎิพงษ์ ทิพย์ล้อย, ปุณณณิน เชื้อนเพ็ชร. ประสิทธิผลของการให้ความรู้โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อ ด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย. เชียงรายเวชสาร. 2562;11(2):19-24.
- เกษริน อุบลวงศ์, นัยนาพิพัฒน์วิชชา. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมป้องกันโรคสมองเสื่อมของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ. 2560;33(2):14-24.
- จารุวรรณ จันดาหงส์, เดชา ทำดี, ศิวพร อึ้งวัฒนา. ผลของโปรแกรมความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มเสี่ยงในชุมชน. พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2566; 50(1): 300-13
- พันทิพพา บุญเศษ, ลัทธิ ปิยะบัณฑิตกุล. ผลของโปรแกรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงสูง ตำบลห้วยบง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร.2561;21(2):28-41.
- วรกร วิชัยโย, เพ็ญศิริ จงสมักร, สิริพร ชัยทอง, ศิริษา โคตรบุตตา. ผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์.วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ.2564;14(2):25-35.
- สายสุณี เจริญศิลป์. (2564). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์. (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยนเรศวร.2564

.....
(นางสาวอารีรัตน์ เปสูงเนิน)

ผู้เสนอ

.....
(นางมโนไท วงษาหล้า)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

ผู้เห็นชอบ

บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล
ปีการศึกษา 2568

ชื่อ – สกุล นางสาวอารีย์รัตน์ เปสูงเนิน **ความเชี่ยวชาญ** การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน

หน่วยให้บริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือดแอ่

เป้าหมาย

๒. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการพยาบาลผู้ป่วยโรคความหลอดเลือดสมอง : ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน

เวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ทุกวันจันทร์เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. ระหว่างเดือนกันยายน ๒๕๖๘ – มีนาคม ๒๕๖๙ ระยะเวลาการปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๙๐ ชั่วโมง

หมายเหตุ ผู้ป่วย ๑ ราย จะได้รับการปฏิบัติการพยาบาล ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน</p> <p>วัน จ. ๒๙ ก.ย. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๖ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๑๓ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒๐ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒๗ ต.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๓ พ.ย ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๑๐ พ.ย ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p>	<p>๓. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง</p> <p>๔. เพื่อเปรียบเทียบระดับความดันโลหิต ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง</p> <p>๓. เพื่อพัฒนาทักษะการสอนและการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของอาจารย์พยาบาลให้มีความ</p>	<p>การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน มีดังนี้</p> <p>๑. ทักทาย สร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเอง ขออนุญาตการปฏิบัติการพยาบาล</p> <p>๒. ประเมินความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง วัดความดันโลหิตและสนทนาการวัดความดันโลหิตที่ถูกต้องและการจด</p>	<p>ติดตามการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน</p> <p>จำนวน ๑๐ ราย</p> <p>หลังรับการปฏิบัติการพยาบาลตามโปรแกรมพบว่า</p> <p>๑.การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ด้านการรับประทานอาหารส่วนใหญ่มีการ</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>วัน จ. ๑๗ พ.ย. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒๔ พ.ย ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๑ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๘ ธ.ค.๖๘ เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒๒ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒๙ ธ.ค. ๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๕ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๑๒ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๑๙ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒๖ ม.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๙ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๑๖ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๒๓ ก.พ. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p> <p>วัน จ. ๓ มี.ค. ๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.</p>	<p>ชำนาญมากยิ่งขึ้น</p> <p>๔. เพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองในชุมชนร่วมกับพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพ</p>	<p>บันทึก(หลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน)</p> <p>๓.ดำเนินการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพดูแลภาพและวัดระดับความดันโลหิต ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง</p> <p>๓.๑การค้นพบสภาพจริง โดยพยาบาลและผู้ป่วยร่วมกันประเมินสภาพของผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพื่อร่วมกันค้นหาปัญหาในการดูแลตนเองในด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การรับประทานยา และการพบแพทย์ตามนัด</p> <p>๓.๒ การสะท้อนคิด ร่วมกับผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองสะท้อนปัญหาที่เกิดขึ้นจากขั้นตอนที่ ๓.๑ มีอุปสรรคในการจัดการปัญหาอย่างไร หรือมีความต้องการในการดูแลตนเองอย่างไร</p> <p>๓.๓ การตัดสินใจร่วมกับผู้รับบริการผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพื่อตัดสินใจในกระบวนการจัดการกับปัญหาการดูแลตนเองที่เกิดขึ้น</p>	<p>ลดปริมาณอาหารหวาน มันเค็ม</p> <p>การออกกำลังกายคนส่วนใหญ่เริ่มมีการออกกำลังกายมากขึ้น มีการออกแรงในการทำงาน ทุกรายมีการผ่อนคลายเพียงพอและจัดการความเครียดเหมาะสม ส่วนใหญ่หลังรับโปรแกรมมีการรับประทานยา และการพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ</p> <p>๒.ค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน</p> <p>ยังอยู่ระหว่างการวิเคราะห์ผล และยังคงดำเนินการไม่แล้วเสร็จ</p> <p>๓.ผล การเปรียบเทียบ ระดับคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในชุมชน อยู่ระหว่างการวิเคราะห์ผล และยังคงดำเนินการไม่</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>๓.๔ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติการดูแลตนเองที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม พร้อมกับให้คำแนะนำหรือสาธิตเพิ่มเติม</p> <p>๓.๕ ประเมินระดับความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและระดับความดันโลหิต ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง</p> <p>ตามแบบประเมินที่กำหนด</p> <p>๓.๖ อธิบายผลการประเมินพร้อมแนวทางการพัฒนาและให้กำลังใจ</p> <p>ครั้งที่ ๒ ดำเนินการปฏิบัติการพยาบาลตามข้อ๑-๓ ที่กำหนดไว้ในครั้งที่ ๑ และดำเนินการประเมินสภาพ โดยดำเนินการร่วมกับผู้ป่วยในการประเมินสภาพปัญหาที่คงอยู่ และวางแผนร่วมกันในการปฏิบัติการพยาบาลจัดการกับปัญหาในการดูแลตนเองในด้านต่างๆ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การรับประทานยา และการพบแพทย์ตามนัดที่ยังคงไม่สามารถจัดการได้</p> <p>ครั้งที่ ๓ ดำเนินการขั้นที่ ๑- ๓ ตามที่</p>	แล้วเสร็จ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		กำหนดและประเมินระดับความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงและวัดระดับความดันโลหิต ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองหลังได้รับโปรแกรมครั้งสุดท้าย	

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

ผลการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิต เน้นการประเมินระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง และแจ้งให้ผู้เสี่ยงทราบว่าตนเองมีความเสี่ยงอยู่ในระดับใด จากนั้นจึงให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันดาร์เกิดโรคหลอดเลือดสมอง โดยเน้นการปรับพฤติกรรม ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การจัดการความเครียด การงดเว้นการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง และการให้ผู้ที่เกี่ยวข้องร่วมกันหาปัญหาอุปสรรคของการปรับพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง และหาแนวทางในการจัดการแก้ไขปัญหานั้นก็เป็นอีกหนึ่งความสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น และไม่เกิดโรคหลอดเลือดสมองและไม่มีการแทรกซ้อนอื่น ๆ เกิดขึ้น

การทบทวนการดำเนินงาน

ผลการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิต ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง พบว่าทบทวนการดำเนินงาน โดยการตรวจสอบความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการสอนกับความต้องการของผู้ที่เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง และความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมในการทบทวนการจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาล

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ

พบว่าจำนวนชั่วโมงที่ดำเนินการทั้งสิ้น ๙๐ ชม.ส่งผลให้เกิดความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาลด้านการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองยังในทักษะเชิงลึก ในประเด็นการประเมินสภาพจริงร่วมกับผู้ป่วยและการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณซึ่งสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติการกิจกรรมการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาทั้งในรายวิชา การพยาบาลอนามัยชุมชน ๑ ทั้งภาคทดลองและภาคปฏิบัตินอกจากนั้นยังเกิดความกระจำเกี่ยวกับองค์ความรู้ด้านการสร้างเสริมพลังอำนาจการค้นพบสภาพจริง การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ เลือกวิธีปฏิบัติและการคงไว้ และการจัดทำคู่มือที่พร้อมใช้ตั้งนั้นเพื่อยกระดับความเชี่ยวชาญและนำประโยชน์มาใช้ในการเรียนการสอน การบริการวิชาการกับสังคมจึงวางแผนการพัฒนาคู่มือให้กระชับน่าสนใจ สำหรับเผยแพร่และนำไปใช้ประโยชน์ได้ในวงกว้าง

แนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ๘๐+ ชั่วโมง

อาจารย์ได้รับการพัฒนาทักษะด้านการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง สามารถคัดกรอง ประเมิน และวางแผนการดูแลผู้ป่วยโรคกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง ในชุมชนได้อย่างถูกต้อง ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคต่างๆ โดยมีบริการให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๖๘ – มีนาคม ๒๕๖๙ คิดเป็น ๘๐ ชั่วโมง

.....
(นางสาวอารีรัตน์ เปสูงเนิน)
อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

.....
(นายมนโฑ วงษาหล้า)
หัวหน้าสาขาผู้ลงนามรับรอง